Febbraio 2023

COTTO E MANGIATO

MAGAZINE

PIÙ DI 100 RICETTE a solo € 1,70

San Valentino in cucina
3 MENU PER UNA CENA ROMANTICA

La carbonara
... E 5 VARIANTI INSOLITE

Viste in tv
LE RICETTE DI TESSA

Risi colorati e saporiti
10 PIATTI DAL MONDO

Dolce Carnevale

Bomboloni, frittelle, chiacchiere... i nostri 22 preferiti!

fivestore COTTO E MANGIATO MAGAZINE Pubblicazione mensile N.62 - Prima immissione: 7 febbraio 2023 - Prezzo € 1,70

30062
9 772284 429006

DIRETTORE RESPONSABILE
Andrea Delogu

COORDINATORE EDITORIALE
Luca Turchi

Cotto e mangiato magazine è edito da
Fivestore – RTI S.p.A.
20093 Cologno Monzese (MI)

Per il servizio arretrati delle riviste Fivestore
o sostituzione prodotti è attivo il call center al numero
045.888.4400 da lunedì a venerdì dalle 9:00 alle 12.15
e dalle 13.45 alle 17.00 (il venerdì fino alle 16.00),
oppure può scrivere un'email ai seguenti indirizzi:
Per richieste di riviste arretrati: collez@mondadori.it
Per resi: arretrati@mondadori.it
L'abbonamento alla rivista è possibile solo digitalmente
andando sul sito www.zinio.com

PROGETTO EDITORIALE E GRAFICO
Zampediverse®

REDAZIONE

Emanuele Zambon

Camilla Assandri

Cecilia Rosi

HANNO COLLABORATO
Tessa Gelisio, Andrea Mainardi, Luca Turchi, Daniela Di Matteo, Silvio Carini, Rossana Madaschi, Marco Carrara, Martina Melandri, Cristina Lisotti, Cassandra Piemonte

FOTOGRAFIE
Shutterstock, iStock,
Cassandra Piemonte per Ricette del benessere
Ilaria Maiorino per Cotto e mangiato tv

Cotto e mangiato Magazine
pubblicazione mensile - Registrazione Tribunale
di Milano n.123 del 27/04/2015

STAMPA a cura di Caleidograf
DISTRIBUZIONE a cura di Press-Di Distribuzione
e Stampa Multimedia S.r.l. Milano

PUBBLICITÀ

MediaAdv srl
Via A. Panizzi, 6 - 20146 Milano
info@mediaadv.it | www.mediaadv.it

SCRIVETECI
cottoemangiato.magazine@mediaset.it

Per le copie vendute con allegato:
PLASTICA Cellophane LDPE4
Per la raccolta differenziata verifica le disposizioni nel tuo comune.

Editoriale febbraio

In questo numero di Cotto e mangiato di febbraio, abbiamo deciso di dare spazio al Carnevale, un periodo di vizi non solo per la gola ma, in generale, per il divertimento, la festa, lo scherzo, le maschere. Ci siamo quindi concessi il lusso di stravolgere un po' l'ordine delle cose, aprendo con una serie di ricette a base di **riso**, senza però mai preparare un risotto, giocando al contrario con i colori e i sapori delle **spezie** esotiche, e spiegandovi poi come **cuocere il riso in 3 modi** "non occidentali". Abbiamo "truccato e mascherato" con 4 cotture diverse il bruttino **scorfano** per apprezzarne la bontà.
Ci siamo lasciati coinvolgere dal fascino di **San Valentino**, un giorno dell'anno che può diventare l'occasione giocosa per innamorarsi ai fornelli, immaginando **3 menu** - di pesce, carne e vegetariano - abbinati ad altrettanti "elisir d'amore" a base di bollicine. Abbiamo stravolto la **pasta alla carbonara**, addirittura sostituendo il guanciale con le capesante e facendo così un bello scherzo ai puristi del piatto romano. Abbiamo "superato il confine" anche con i dolci, sia perché siamo usciti letteralmente dall'Italia in cerca di una dozzina e più di ricette di Carnevale straniere, sia perché abbiamo riempito pancake, muffin e torte di colori, zuccherini e marmellate. Carnevale è anche il testimone nel passaggio tra l'inverno e la primavera, quindi nelle Ricette del benessere scoprite come depurarvi al meglio con il **finocchio** e nel nostro Svuotafrigo come sfruttare fino all'ultimo i **cavoli**, prima che lascino spazio a piselli, asparagi, zucchine…
Un numero giocoso, colorato, che ci auguriamo soddisfi voi tanto quanto ha divertito noi nel pensarlo e scriverlo.

Buona lettura
La redazione

In collaborazione con V Label Italia

Ti segnaliamo che per ottenere una ricetta 100% vegetariana o vegana è sempre bene prestare attenzione alla composizione dei prodotti utilizzati per la preparazione delle ricette.

Formaggi: molti di questi contengono caglio di origine animale, scegliete formaggi a pasta dura o freschi con l'indicazione di caglio microbico o vegetale
Uova - si consiglia l'uso di uova classificate come "0" o "1" - allevamenti all'aperto bio o tradizionali
Zucchero: lo zucchero raffinato potrebbe essere stato sbiancato con l'ausilio di sostanze di origine animale, scegliete zuccheri integrali o non raffinati
Vino: molti vini, soprattutto bianchi, vengono chiarificati con l'ausilio di albumina, scegliete vini con l'indicazione "vegan" in etichetta
Aceto: alcuni tipi di aceto vengono filtrati e chiarificati con sostanze di origine animale, scegliete un aceto con l'indicazione "vegan" in etichetta

Per maggiori informazioni consultate il sito www.vlabel.org

16
TEMA DEL MESE
Pudding siriano di riso

Sommario

febbraio

INDICE DELLE RICETTE

ANTIPASTI

PRIMI PIATTI

SECONDI PIATTI

CONTORNI E SALSE

DOLCI

BEVANDE

COTTO E MANGIATO
MAGAZINE

in edicola

Sigilla sacchetti 2 in 1

Pratico nell'utilizzo e comodo da riporre grazie al **gancio rimovibile**, il "sigilla sacchetti **2 in 1**" permette di aprire e sigillare qualsiasi sacchetto in plastica con un unico semplice gesto! Basta inserire l'estremità aperta della busta all'interno dello strumento, farla scivolare lungo il lato da chiudere e, grazie al calore, verrà sigillata ermeticamente. Dalle **dimensioni ridotte** (circa 15 x 4 cm), è **utilissimo per conservare gli alimenti**!

per tutto febbraio in edicola!

Forbici milleusi

Realizzate in acciaio inossidabile, dotate di manico antiscivolo e **disponibili in 3 colori**, le forbici da cucina che troverete in allegato al numero di Cotto e mangiato di marzo, sono un gadget super pratico e multifunzionale: **possono essere utilizzate per tagliare carne, pollo, pizza, ma anche per rimuovere i tappi di bottiglia e rompere i gusci delle noci!** Da non perdere!

dal 7 marzo in edicola!

Prodotti di stagione *febbraio*

Nei mesi freddi dell'anno, l'orto ci suggerisce come fare il pieno di vitamine con frutta e verdure salutari: ecco gli spunti per fare la spesa questo mese

FRUTTA

Arance, Bergamotto, Pompelmi, Kiwi, Mele, Pere, Banane, Limone, Mandarini, Mandaranci

VERDURA

Aglio, Alloro, Bietole, Broccoli, Carciofi, Carote, Cavolfiori, Cavolo broccolo, Cavolo cappuccio, Cavolo verza, Finocchi, Insalata, Porri, Prezzemolo, Radicchio, Rosmarino, Rucola, Salvia, Sedano, Spinaci, Timo, Verza

PESCE

Alici, Branzini, Calamari, Canocchie, Capesante, Cozze, Fasolari, Gamberi rosa, Gronghi, Moscardini, Murene, Naselli, Ombrine, Pagelli fragolino, Pesci San Pietro, Polpi, Razze, Rombi, Saraghi, Sardine, Scorfani, Seppie, Sgombri, Sogliole, Triglie di scoglio, Trote, Vongole veraci, Zerri

Abbonati

ALLA NOSTRA RIVISTA DIGITALE

cottoemangiatomagazine.mediaset.it

VISITA IL SITO

Non perdete i numeri digitali di Cotto e mangiato: un pieno di gusto con tante idee per antipasti, primi, secondi, dolci e contorni!

Nel prossimo numero *in edicola dal* 7 marzo

IN COVER

Torte salate

Sono una delle nostre preparazioni preferite: semplici e veloci da realizzare, ma anche creative e "anti spreco", perché sfruttano spesso gli ingredienti avanzati, e sempre "di stagione" perché si preparano con tutti i tipi di verdura. Non perdete le nostre 20 torte salate!

SEMPLICEMENTE BUONI

Torte al cioccolato

Quanti diversi (e nuovi) modi esistono per preparare uno dei dolci più amati da grandi e piccini? Noi ve ne proponiamo 10 nel nostro stile: semplici, veloci, originali e irresistibili!

TI INVITO PER...

Un brunch veg

Non è colazione, non è pranzo, è l'occasione ghiotta per mettersi ai fornelli e concedersi una coccola mattutina, per gustare le primizie di primavera, tra verdure e frutta, con ricette dolci e salate.

IN ALLEGATO
Forbici milleusi

Realizzate in acciaio inossidabile, dotate di manico antiscivolo e disponibili in 3 colori, le forbici da cucina che troverete in allegato al numero di Cotto e mangiato di marzo, **sono un gadget super pratico e multifunzionale: possono essere utilizzate per tagliare carne, pollo, pizza, ma anche per rimuovere i tappi di bottiglia e rompere i gusci delle noci!** Da non perdere!

Riso esotico

SPEZIE, AROMI, CARNI E LEGUMI ACCOMPAGNANO I RISI CHE VI PROPONIAMO IN QUESTA RUBRICA. BASMATI, JASMINE, SONO SOLO ALCUNE DELLE TIPOLOGIE ADATTE PER LA PREPARAZIONE DI QUESTE RICETTE, ALCUNE PIÙ CONOSCIUTE COME IL RISO PILAF, IL RISO FRITTO THAI, IL RISO AL CURRY O IL "TIKKA MASALA", ALTRE MENO NOTE MA DECISAMENTE INTRIGANTI COME JOLLOF RICE CON BANANE FRITTE. TRA LE PROPOSTE NON POTEVA MANCARE UNA VERSIONE DOLCE, IL PUDDING CON PISTACCHI E ACQUA DI ROSE. COLORATI E AROMATICI, GRAZIE ALLA RICCHEZZA DEGLI INGREDIENTI CHE LI COMPONGONO, DIVENTANO PIATTI UNICI ALTERNATIVI E COMPLETI.

Il *biryani* è un piatto indiano a base di riso basmati con verdure, carne, pesce o uova. A questi ingredienti viene aggiunto un mix di spezie in polvere (*masala*) composto da: cumino, coriandolo, cardamomo, cannella, curcuma, paprica dolce, curry, pepe nero, chiodi di garofano. La versione con la carne assume differenti nomi in base a quella utilizzata: *mutton biryani* (carne di montone) e *chicken biryani* (carne di pollo)

Riso "biryani" con uova sode

ORIGINE: **INDIA, IRAN**

ingredienti per 4 persone

riso basmati **400 g**
biryani masala **1 cucchiaino**
zafferano in polvere **1 bustina**
uova sode **4**
cipollotti **3**
aglio **1 spicchio**
coriandolo fresco q.b.
anacardi q.b.
anice stellato **1**
peperoncino verde tritato **1**
olio E.V.O.
sale

Lessate il riso basmati in 640 ml d'acqua allo zafferano, quindi scolatelo e sgranatelo con una forchetta.

Tritate finemente i cipollotti e conservate la loro parte verde, fateli rosolare in una padella con un filo d'olio.

Aggiungete anche il peperoncino verde tritato, l'anice stellato e lo spicchio d'aglio schiacciato. Mescolate, unite il riso e conditelo con uno o due cucchiaini di Masala. Se necessario, regolate di sale.

Servite il riso *biryani* caldo cospargendo la superficie di coriandolo fresco, una manciata di anacardi, la parte verde dei cipollotti a rondelle, infine, completate con le uova sode a metà o in quarti.

Riso
con chili di manzo

ORIGINE: **TEXAS, MESSICO**

ingredienti per 4 persone

riso basmati **240 g**
manzo macinato **400 g**
fagioli rossi precotti **250 g**
peperone rosso **1**
cipolla rossa **1**
salsa di pomodoro **500 ml**
acqua o brodo q.b.
cumino in polvere q.b.
paprica in polvere q.b.
prezzemolo fresco q.b.
olio E.V.O.
sale
pepe

Portate a ebollizione 480 ml d'acqua salata (il doppio del riso) all'interno di un tegame. Lavate il riso sotto l'acqua corrente, ponetelo nel tegame e fatelo cuocere per circa 10 minuti, con il coperchio, fino a quando l'acqua si sarà completamente assorbita.

Una volta cotto, sgranate il riso con una forchetta e lasciatelo intiepidire.

Tritate finemente la cipolla e fatela rosolare in una casseruola con un filo d'olio. Insaporite con un cucchiaino di cumino e paprica per un paio di minuti, poi aggiungete il manzo macinato e mescolate bene.

Lavate e mondate il peperone rosso, eliminando i semi e i filamenti interni, tagliatelo in tocchetti e unitelo nella casseruola. Versate la salsa di pomodoro, un bicchiere d'acqua o di brodo e regolate di sale e pepe.

Cuocete per circa 20 minuti, aggiungete i fagioli rossi, mescolate. A fine cottura, unite il prezzemolo fresco tritato finemente e servite il *chili* con il riso basmati.

Potete utilizzare i fagioli rossi secchi aggiungendoli insieme ai peperoni prima della salsa di pomodoro: servirà 1 ora di cottura

Il chili è uno stufato piccante tex-mex che unisce le proteine della carne con quelle dei fagioli. È diventato popolare a San Antonio, Texas, nella metà del XIX secolo, grazie alle donne di origine messicana che lo preparavano in casa e poi lo vendevano a lavoratori, soldati e cowboys (erano chiamate perciò "regine del *chili*"). Inizialmente veniva preparato solo con carne e peperoncino, poi fu arricchito con fagioli, peperoni e pomodoro

Riso
con limone, zenzero e curcuma

ORIGINE: **ASIA**

ingredienti per 4 persone

riso basmati **320 g**
limone **1**
zenzero in polvere q.b.
curcuma in polvere q.b.
prezzemolo fresco q.b.
olio E.V.O.
sale
pepe bianco

Sciacquate il riso sotto l'acqua corrente, scolatelo e versatelo in una casseruola.

Versate 480 ml d'acqua salata (il doppio del riso) insaporitela con una punta di zenzero in polvere e di curcuma in polvere.

Portate a ebollizione e fate cuocere per circa 10 minuti o fino a quando l'acqua sarà completamente assorbita.

A cottura ultimata sgranate il riso, profumatelo con la scorza di limone e regolate di sale e pepe bianco.

Fatelo saltare in padella con un filo d'olio per un paio di minuti e poi servitelo con ciuffetti di prezzemolo fresco.

RISO BASMATI
Varietà di riso dal chicco bianco, affusolato e traslucido. Profumo e gusto delicato. Cresce nelle regioni dell'India e del Pakistan. Il suo nome deriva dalla lingua hindi e significa "regina di fragranza". Servito in accompagnamento per piatti speziati a base di carne, pesce o verdure

RISO PILAF
Ricetta di origine turca preparata in tutto il Medio Oriente. La parola *pilaf* deriva dal persiano e significa "riso bollito". Questa ricetta prevede la cottura per assorbimento in acqua

Riso pilaf
con melagrana

ORIGINE: **TURCHIA**

ingredienti per 4 persone

riso basmati **400 g**
acqua **400 ml**
zafferano **1 bustina**
pinoli **40 g**
burro **60 g**
melagrana **1**
prezzemolo fresco q.b.
sale

Versate l'acqua in una casseruola, unite il burro, lo zafferano e un pizzico di sale.

Portate a ebollizione, aggiungete il riso, coprite con il coperchio e cuocete per 10-12 minuti a fiamma bassa e senza mai mescolare.

Una volta cotto e asciutto, sgranate il riso con una forchetta e fatelo riposare per 10 minuti.

Servite il riso con una manciata di pinoli tostati, chicchi di melagrana e profumate con prezzemolo fresco.

Riso "jollof" *con banane fritte*

ORIGINE: **AFRICA**

FACILE | 40 MIN | 20 MIN | 20 MIN

ingredienti per 4 persone

riso basmati **400 g**
banane platano **2**
peperone rosso **1**
cipolla rossa **1**
pomodorini ciliegino **20**
aglio **2 spicchi**
curcuma in polvere **1 cucchiaino**
coriandolo in polvere **1 cucchiaino**
zenzero fresco q.b.
coriandolo fresco q.b.
peperoncino piccante q.b.
concentrato di pomodoro **2 cucchiai**
brodo vegetale q.b.
olio E.V.O.

Mondate e lavate la cipolla, tagliatela in fettine sottili e stufatele in padella con un filo d'olio insieme al peperone in tocchetti privati dei semi e dei filamenti interni.

Unite i pomodorini, la curcuma e il coriandolo in polvere, l'aglio e il peperoncino tritati e lo zenzero grattugiato, mescolate bene e lasciate insaporire.

Aggiungete il riso e versate poco brodo caldo alla volta. Unite il concentrato di pomodoro, mescolate e proseguite la cottura aggiungendo brodo quando necessario fino alla cottura del riso.

Nel mentre, tagliate le banane a rondelle e friggetele fino a doratura uniforme. Servite subito il riso con le banane fritte e coriandolo fresco.

Popolare ricetta tradizionale dell'Africa settentrionale, del Senegal e della Nigeria. La ricetta di questo piatto unico è semplice da realizzare e prevede che tutti gli ingredienti, tranne le banane, vengano cotti insieme nello stesso tegame. Può essere preparato anche con pollo o pesce

TIKKA MASALA
Il riso basmati bianco viene servito con bocconcini di pollo preparati con una delicata e cremosa salsa speziata a base di pomodoro, panna e curry. Il pollo viene marinato nello yogurt e nelle spezie.

GARAM MASALA: mix di spezie tipico della cucina indiana e pakistana. Il significato del nome è spezia "calda" ovvero piccante

Riso "tikka masala"

ORIGINE: **INDIA**

ingredienti per 4 persone

riso basmati **240 g**
petto di pollo **800 g**
yogurt bianco **1 vasetto**
garam masala **1 cucchiaio**
aglio **2 spicchi**
zenzero fresco **25 g**
succo di **1** lime
sale
passata di pomodoro **350 ml**
panna fresca liquida **50 g**
zucchero di canna **25 g**
olio E.V.O.
cumino in polvere **3 g**
paprica in polvere **3 g**
curcuma in polvere **3 g**
cipolla **1**
peperoncino **1**
aglio **1 spicchio**
prezzemolo fresco tritato q.b.
sale

Tagliate il petto di pollo in cubetti e tenetelo da parte.

Mescolate in una terrina lo yogurt bianco con il *garam masala*, lo zenzero fresco grattugiato, gli spicchi d'aglio schiacciati, il succo di lime e un pizzico di sale. Aggiungete i bocconcini di pollo, mescolate con cura, coprite con la pellicola alimentare trasparente e lasciate riposare in frigorifero per almeno 8 ore.

Trascorso il tempo di marinatura, estraete i bocconcini di pollo dal frigorifero e lasciateli riposare a temperatura ambiente.

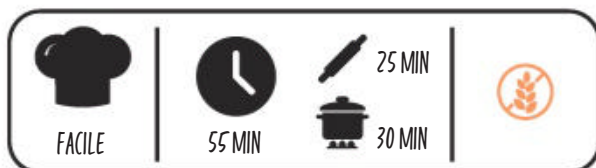
Adagiate i bocconcini di pollo in una teglia e cuoceteli nel forno preriscaldato in modalità ventilata a 220°C per circa 20 minuti, o fino a quando risulta dorato.

Sciacquate il riso sotto l'acqua corrente e fatelo cuocere fino a quando l'acqua sarà completamente assorbita. Sgranatelo e tenetelo da parte.

Nel mentre, tritate finemente la cipolla, l'aglio e il peperoncino privato dei semi centrali e fateli soffriggere in una padella con un filo d'olio. Aggiungete la paprica, la curcuma, il cumino, alzate la fiamma e fate tostare per circa 1 minuto. Versate la passata di pomodoro, aggiungete lo zucchero di canna, insaporite con un pizzico di sale, coprite con un coperchio e proseguite la cottura a fiamma media per circa 10 minuti.

Frullate il composto fino a renderlo liscio e cremoso, aggiungete la panna fresca liquida e mescolate bene. Unite il pollo, amalgamate con cura e servitelo con il riso basmati cotto in precedenza e una spolverata di prezzemolo fresco.

La parola *tajin* o *tajine* è di origine berbera, si tratta di una pietanza di carne o pesce, tipica della cucina maghrebina, e prende il nome proprio dal recipiente di terracotta dal coperchio conico in cui la si cucina

Riso marocchino *alle spezie*

ingredienti per 4 persone

riso basmati **280 g**
petto di pollo **800 g**
spezie marocchine **1 cucchiaio**
cipolla **1**
burro **50 g**
albicocche secche **12**
brodo di pollo q.b.
prezzemolo fresco q.b.
mandorle a lamelle q.b.

Sciacquate il riso sotto l'acqua corrente, lessatelo, sgranatelo e poi tenetelo da parte.

Tagliate i petti di pollo in tocchetti e passateli nel mix di spezie.

Friggete la cipolla con una noce di burro fino a doratura uniforme. Aggiungete il pollo, le albicocche e coprite con il brodo di pollo caldo. Coprite con il coperchio e lasciate cuocere fino a quando il pollo risulta tenero.

Sistemate il riso in un piatto da portata, adagiate sopra i bocconcini di pollo e completate con mandorle a lamelle e prezzemolo fresco.

Pudding *siriano di riso*

ingredienti per 4 persone

riso jasmine **180 g**
latte fresco o vegetale **600 ml**
miele o zucchero semolato **4 cucchiai**
cannella **2 stecche**
vaniglia **1 bacca**
anice stellato q.b.
cardamomo in polvere **1 cucchiaino**
acqua di rose **2 cucchiai**
granella di pistacchio q.b.
boccioli di rosa essiccati per la decorazione q.b.

Fate scaldare in una casseruola il latte con le stecche di cannella, il cardamomo, l'anice stellato e i semini della bacca di vaniglia. Non appena il latte raggiunge il bollore, eliminate le stecche di cannella e l'anice stellato, aggiungete il miele o lo zucchero e il riso, mescolate e cuocete per circa 20 minuti.

Una volta cotto, spegnete il fuoco, aggiungete l'acqua di rose, mescolate, distribuite il *pudding* nelle ciotoline da dessert e lasciate intiepidire. Decorate con granella di pistacchi e boccioli di rosa essiccati.

Il *riz bi haleeb* è simile a un budino di riso tradizionale, ma aromatizzato con acqua di rose. Viene servito anche per il *suhoor* ovvero il pasto consumato al mattino presto dai musulmani prima dell'alba durante il *ramadan*

Involtini di foglie di vite
ripieni di riso

ORIGINE: **GRECIA-TURCHIA**

ingredienti per 4 persone

riso basmati **200 g**
foglie di vite (fresche o in barattolo) **300 g**
prezzemolo fresco q.b.
aneto fresco q.b.
menta in polvere q.b.
cipolla **1**
pinoli **4 cucchiai**
limone **1**
olio E.V.O.
sale
pepe

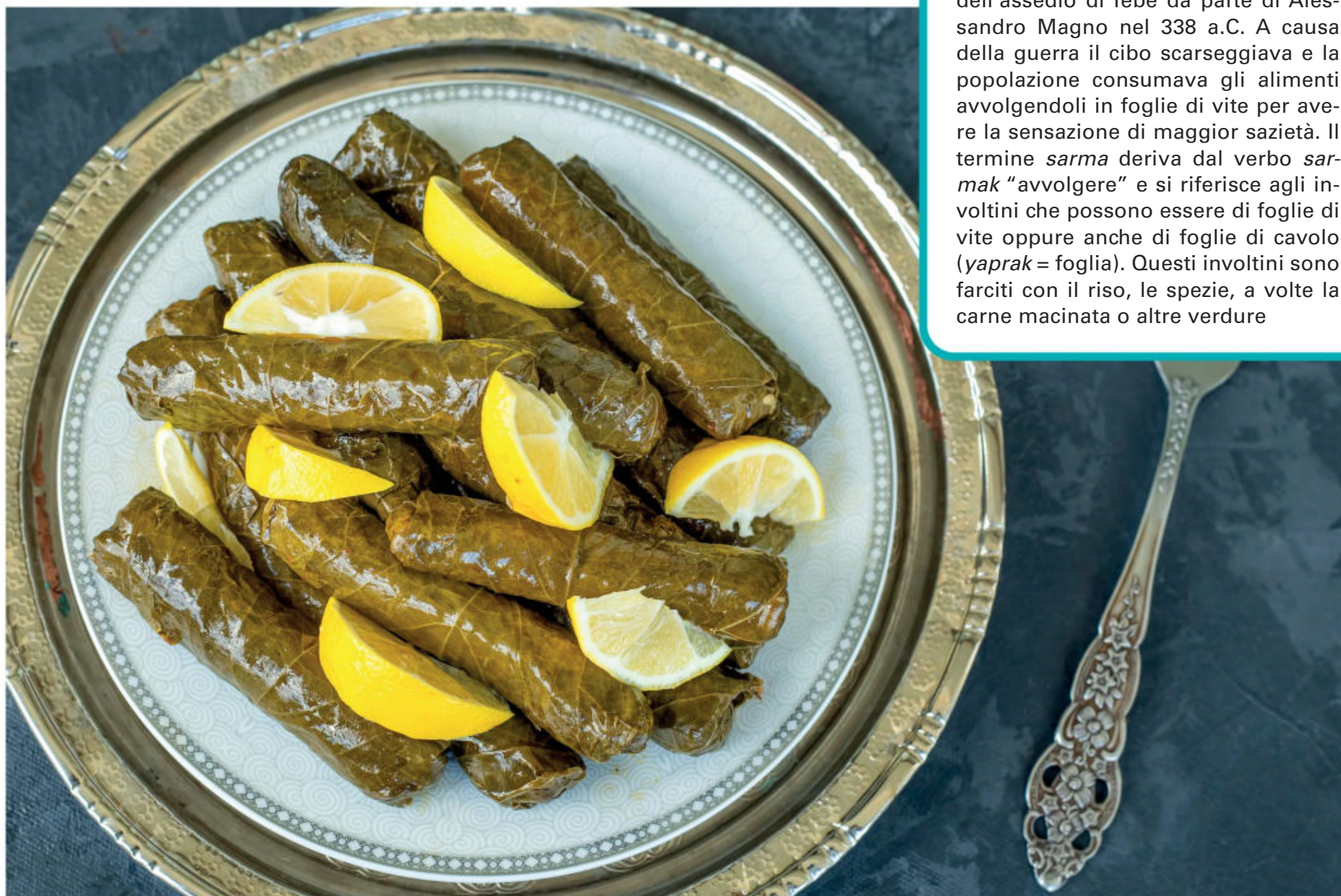
Lavate le foglie di vite poi immergetele nell'acqua bollente per ammorbidirle, quindi scolatele e sistematele su un canovaccio per farle asciugare. Eliminate gli steli e tenetele da parte.

In una padella ammorbidite la cipolla con l'olio, aggiungete poi il riso crudo e i pinoli, tostate il tutto e unite le erbe aromatiche tritate. Aggiustate di sale e pepe.

Mettete un cucchiaio di ripieno in ciascuna foglie di vite, ripiegate sui lati e arrotolate dalla estremità dello stelo alla punta della foglia per formare gli involtini.

Sistemate gli involtini ottenuti in una casseruola, spruzzateli con il succo di limone e completate con un giro d'olio a filo. Copriteli con acqua calda e poi adagiate sopra un piatto.

Cuocete a fuoco basso per circa 1 ora. Lasciate raffreddare e poi servite gli involtini di foglie di vite.

La loro origine risale al periodo dell'assedio di Tebe da parte di Alessandro Magno nel 338 a.C. A causa della guerra il cibo scarseggiava e la popolazione consumava gli alimenti avvolgendoli in foglie di vite per avere la sensazione di maggior sazietà. Il termine *sarma* deriva dal verbo *sarmak* "avvolgere" e si riferisce agli involtini che possono essere di foglie di vite oppure anche di foglie di cavolo (*yaprak* = foglia). Questi involtini sono farciti con il riso, le spezie, a volte la carne macinata o altre verdure

Riso libanese *"mujaddara"*

ingredienti per 4 persone

lenticchie marroni piccole **300 g**
riso jasmine **200 g**
acqua **1,2 l**
cipolle **5**
prezzemolo fresco q.b.
cumino **1 cucchiaino**
olio E.V.O.
sale

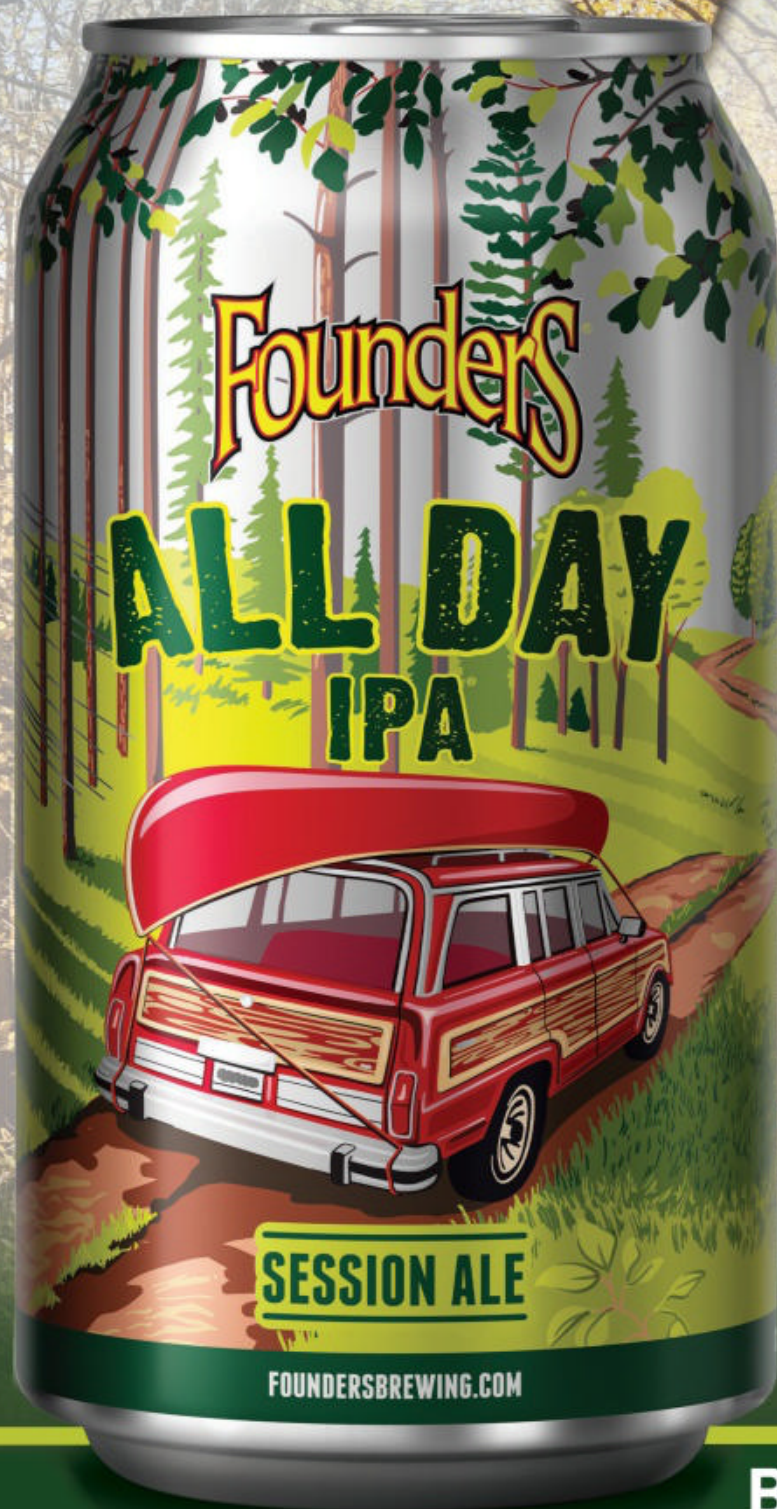
Cuocete le lenticchie in acqua salata bollente per 15 minuti, con il coperchio. Scolatele (dovranno essere ancora al dente) e condite con olio.

Tagliate a rondelle molto sottili le cipolle e fatele friggere in una padella con l'olio, fino a doratura uniforme.

In una larga padella scaldate un filo di olio e aggiungete il cumino, mescolate e cuocete per 2 minuti, aggiungete il riso e tostatelo, quindi versate le lenticchie e l'acqua e portate a ebollizione.

Abbassate la fiamma e cuocete fino a che il riso non sarà tenero.

Una volta pronto, spegnete e lasciate riposare per 10 minuti. Impiattate guarnendo con la cipolla fritta e decorate con prezzemolo fresco prima di servire.

Piatto di lenticchie cucinate insieme a grano, riso o bulgur accompagnato con cipolle fritte in olio. Si tratta di una ricetta antica mediorientale tradizionale

Tecniche in cucina

COTTURE ALTERNATIVE DEL RISO

Nelle ricette del servizio di apertura dedicato al riso esotico vi abbiamo proposto abbinamenti e sapori insoliti del riso. In questa rubrica vi consigliamo invece 3 metodi di cottura del riso: al vapore, in padella e al microonde. A differenza di quello preparato direttamente "sul fuoco", queste varianti evitano il rischio di bruciatura del riso.

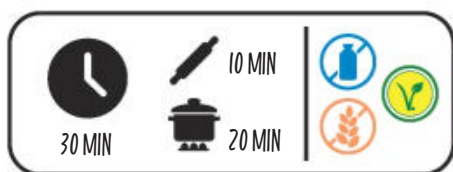
LAVAGGIO DEL RISO
Lavate il riso sciacquandolo sotto l'acqua corrente per rimuove l'amido così da ottenere una consistenza meno appiccicosa dopo la cottura. In seguito, mettete il riso in una ciotola coperto con acqua fredda per un paio d'ore o per una notte intera in modo da velocizzare la cottura dei chicchi. Scolate i chicchi dall'acqua, che deve risultare limpida e pulita, e procedete con le varie cotture proposte

La quantità di acqua necessaria per la cottura varia in base al tipo di riso scelto:
- Basmati e Jasmine rapporto di 1:1, ovvero 100 g di riso per 100 ml di acqua;
- Riso lungo rapporto di 100 g di riso per 175 ml di acqua;
- Riso integrale rapporto di 100 g di riso per 250 ml di acqua;

RISO COTTO NEL CUOCIRISO
Se avete a disposizione un cuociriso, potete utilizzarlo secondo le indicazioni del marchio e una volta cotto, realizzate in casa il sushi, condendolo con una miscela di 120 ml di aceto di riso, 30 g di zucchero semolato e 10 g di sale

Per rendere il riso croccante e più saporito dopo la cottura, potete farlo saltare in padella o nel wok con olio o burro oppure passarlo al grill nel forno per un paio di minuti

ALCUNE TIPOLOGIE DI RISO CONSIGLIATE:
- Jasmine, riso thailandese dall'aroma di gelsomino;
- Basmati riso di origini indiane dall'aroma speziato;
- Koshihikari, riso di origine giapponese ideale per la preparazione del sushi;

AL VAPORE

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

riso **320-400 g** - acqua o brodo q.b. - spezie e aromi a piacere q.b. - sale

1) **Sciacquate** il riso sotto l'acqua corrente e nel mentre, portate a ebollizione abbondante acqua o brodo in una casseruola. Salatela e aromatizzatela con sapori e spezie a piacere.

2) **Una volta raggiunto** il bollore, sistemate la vaporiera di bamboo sulla casseruola, posizionate un foglio di carta forno, bucherellatelo e abbassate la fiamma. Riempite con il riso, livellatelo bene e chiudete con l'apposito coperchio.

3) **Cuocete** per circa 20 minuti, seguite le indicazioni riportate sulla confezione della tipologia di riso scelto. Sgranate i chicchi e servite il riso in accompagnamento a carne, pesce o verdure.

TOSTATURA A SECCO

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

riso **400 g** - acqua q.b.

1) **Mettete** il riso in una padella dai bordi alti e, senza aggiungere alcun liquido, tostatelo a fuoco medio/alto per 3-4 minuti, fino a quando i ricchi risulteranno traslucidi. Questa operazione permette di ottenere dei chicchi dalla consistenza croccante che non si disferanno durante la fase di cottura.

2) **A questo punto**, versate l'acqua o il brodo e portate a cottura.

AL MICROONDE

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

riso **400 g** - acqua **800 ml** - spezie e aromi a piacere q.b. - sale

1) **Sciacquate** il riso sotto l'acqua corrente e versatelo all'interno di una ciotola o di un contenitore adatto alla cottura nel microonde di un volume pari almeno al triplo del volume del riso. Aggiungete l'acqua (rapporto 2:1), gli aromi e le spezie, e il sale.

2) **Trasferite** la ciotola con il riso coperta con la pellicola trasparente alimentare (adatta per il microonde) oppure il contenitore dotato di un coperchio, all'interno del microonde. Fate cuocere il riso alla massima potenza per 15-20 minuti.

3) **A metà cottura**, estraete il contenitore e lasciate riposare per 1-2 minuti e poi, proseguite la cottura. Una volta cotto, sgranate il riso e potete insaporirlo con zenzero, scorza di limone, cannella e burro.

Viste in tv

Le ricette di Tessa Gelisio

Ecco le nostre 10 ricette preferite preparate da Tessa e caratterizzate, come sempre, da originalità, semplicità di esecuzione, occhio ai tempi, alla stagionalità degli ingredienti e al riutilizzo degli avanzi.

20'

Carasau fritto
con crema di funghi e stracchino

ingredienti per 4 porzioni
pane carasau **6 fette** - rosmarino tritato - sale
per la crema: funghi misti **200 g** - aglio **1 spicchio** - stracchino **200 g** - prezzemolo - olio di semi di arachide per friggere - sale

Scaldate l'olio per friggere, una volta raggiunta la temperatura, immergete un foglio alla volta di pane carasau: scolate il pane carasau fritto, dategli forma di un cannolo e condite con sale e rosmarino.

Preparate la crema
Pulite e affettate i funghi. Imbiondite l'aglio in padella con un filo d'olio. Aggiungete i funghi e cuocete qualche minuto a fuoco vivace, poi a fiamma bassa per ancora 5 minuti. Aggiustate di sale e profumate con il prezzemolo.

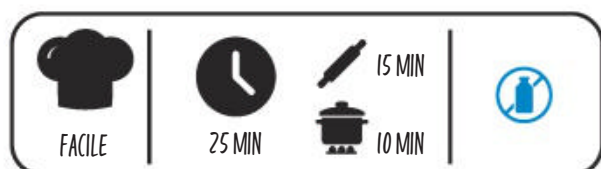
Una volta cotti, tritate grossolanamente con la mezza luna i funghi e amalgamateli con lo stracchino. Farcite il pane carasau con la crema.

Gnocchi alla crema
di topinambur e nocciole

ingredienti per 2 persone
gnocchi **400 g** - topinambur **250 g** - nocciole **40 g** - Parmigiano Reggiano o Grana Padano grattugiato **40 g** - ricotta **50 g**

Pulite e pelate i topinambur, poi cuoceteli in pentola a pressione per 20 minuti. Una volta pronti, frullateli aggiungendo la ricotta e il formaggio grattugiato fino a ottenere una crema.

Cuocete gli gnocchi in acqua bollente salata e, quando verranno a galla, scolateli con una schiumarola direttamente nella crema di topinambur. Tritate le nocciole e tostatele in padella. Fate saltare velocemente in padella gli gnocchi conditi con la crema, aggiungete a piacere una spolverata di formaggio grattugiato e guarnite con le nocciole tostate prima di servire.

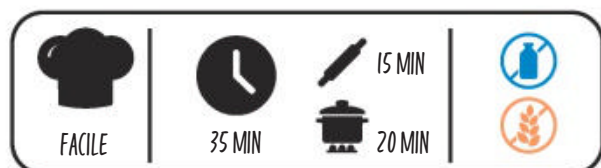
Farfalle
al pesto di piselli

ingredienti per 4 persone
farfalle (o formato simile di grano duro) **320 g** - piselli surgelati **200 g** - basilico **1 mazzetto** - pinoli **20 g** - aglio **1 spicchio** - Parmigiano Reggiano o Grana Padano **60 g** - Pecorino **20 g**

Fate imbiondire lo spicchio d'aglio in un filo d'olio, aggiungete i piselli, un goccio di acqua e cuoceteli fino a che si saranno ammorbiditi. Nel frattempo, cuocete la pasta in abbondante acqua salata.

Prendete 2/3 dei piselli cotti e trasferiteli nel boccale del mixer, lasciando da parte gli altri interi. Frullate i piselli con il basilico e i formaggi, emulsionando con l'olio fino a ottenere una crema omogenea.

Scolate la pasta tenendo da parte qualche mestolo di acqua di cottura. Condite la pasta con il pesto di piselli, aggiungendo un filo di acqua di cottura al bisogno per mantecare. Impiattate guarnendo con i piselli interi tenuti da parte una spolverata di formaggio grattugiato e servite.

Risotto

sedano rapa, taleggio e nocciole

ingredienti per 2 persone

riso **160 g** - sedano rapa **150 g** - Parmigiano Reggiano o Grana Padano grattugiato **30 g** - brodo vegetale - taleggio **50 g** - cipolla **70 g** - nocciole - timo - olio E.V.O. - vino bianco **1 bicchiere**

Pulite il sedano rapa e tagliatelo a dadini. Scaldate in una padella capiente un filo d'olio, soffriggete la cipolla finemente tagliata e aggiungete i dadini di sedano rapa. Fateli saltare a fiamma alta, poi aggiungete il brodo vegetale, abbassate la fiamma e cuocete per 10 o 15 minuti. Una volta cotti, frullate i dadini di sedano rapa.

Tostate il riso in una casseruola con un filo d'olio, sfumate con il vino bianco, abbassate la fiamma e cuocete il riso aggiungendo 1 mestolo di brodo al bisogno. Cinque minuti prima della fine della cottura, aggiungete la crema di sedano rapa. Tritate le nocciole e tostatele in padella.

Fuori fuoco mantecate il risotto con il taleggio tagliato a dadini e il formaggio grattugiato. Impiattate il risotto con una sbriciolata di noci tostate e profumate con il timo prima di servire.

Spezzatino vegetale

con panna e funghi

ingredienti per 4 persone

funghi **300 g** - spezzatino vegetale **400 g** - latte di riso **100 ml** - panna vegetale **200 ml** - prezzemolo - aglio - olio E.V.O. - sale - pepe

Pulite e tagliate i funghi. Fate imbiondire lo spicchio d'aglio in un filo d'olio, aggiungete i funghi e cuoceteli a fuoco vivo per un paio di minuti. Abbassate la fiamma e aggiungete il latte e la panna, coprite e cuocete per altri 5 minuti.

Levate il coperchio, aggiungete lo spezzatino vegetale, aggiustate di sale e fate ritirare. Prima di servire, aggiungete il pepe e prezzemolo per guarnire.

Pollo alle cipolle

borettane in agrodolce

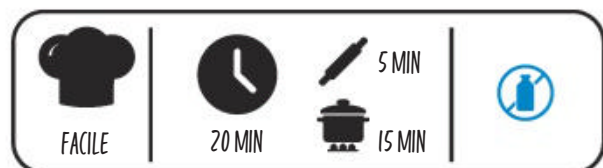
ingredienti per 2 persone

spezzatino pollo **200 g** - cipolle borettane **300 g** - aceto bianco o di mele **2 cucchiaini** - zucchero di canna **20 g** - acqua **50 ml** - aceto balsamico - vino bianco ½ **bicchiere** - aglio **1 spicchio** - olio E.V.O. - sale

Pulite le cipolle lasciandole intere e lavatele. Scaldate un filo d'olio in una padella, aggiungete le cipolle e il sale e fate rosolare per qualche minuto a fuoco alto. Miscelate lo zucchero con l'aceto bianco e aggiungetelo alle cipolle. Coprite, abbassate la fiamma e cuocete per circa 30 minuti, allungando al bisogno con acqua calda.

Fate imbiondire nel frattempo lo spicchio d'aglio in un filo d'olio, saltate gli spezzatini di pollo, sfumate con il vino bianco, poi abbassate la fiamma e completate la cottura. Poco prima della fine, aggiungete l'aceto balsamico. Impiattate il pollo con le cipolle in agrodolce e servite.

Scaloppine
mele e curry

20'

ingredienti per 4 persone

lonza di maiale **8 fette** - mele **2** - cipolla dorata **1** - brodo vegetale q.b. - curry in polvere q.b. - farina 00 q.b. - aceto di mele q.b. - olio E.V.O. - sale

Tagliate a rondelle sottili la cipolla, sbucciate e riducete a dadini le mele. Infarinate le fettine di lonza con la farina e tenetele da parte.

Rosolate la cipolla in una cipolla con un filo d'olio, unite le mele e fate soffriggere per un paio di minuti. Aggiungete la carne e fatela dorare da entrambi i lati. Sfumate con un goccio d'aceto di mele, insaporite con il curry in polvere e proseguite con la cottura, aggiungendo qualche cucchiaio colmo di brodo vegetale. Servite le fettine di lonza al curry con le mele e le cipolle dorate.

Seppie ripiene
di risotto avanzato e pomodori

ingredienti per 4 persone

seppie o calamari/totani **800 g** - risotto avanzato **140 g** - uovo **1** - Parmigiano Reggiano o Grana Padano grattugiato **2 cucchiai** - pomodori secchi tritati **35 g** - passata di pomodoro **250 g** - olive nere **2 manciate** - vino bianco - aglio **1 spicchio** - olio E.V.O. - sale

Svuotate i pesci all'interno lasciandoli il più possibile interi e intatti (se utilizzate le seppie cercate di non eliminare la parte superiore), tagliuzzate i tentacoli e teneteli da parte. Create un ripieno unendo in una ciotola il riso avanzato, il formaggio grattugiato, i pomodori secchi tritati, l'uovo e i tentacoli tagliuzzati. Farcite i pesci e chiudeteli con uno stuzzicadenti (o uno spago da cucina).

Scaldate in una padella un filo d'olio, fate imbiondire l'aglio e rosolate i pesci ripieni. Sfumate con il vino bianco, aggiungete la passata di pomodoro, aggiustate di sale, poi abbassate la fiamma, coprite e cuocete per circa mezz'ora. Nel frattempo, denocciolate e tritate le olive e aggiungetele a fine cottura. Terminate la cottura senza coperchio e servite.

Gamberi al curry
con funghi e polentina al cavolo nero

ingredienti per 2 persone
gamberoni **250 g** - cavolo nero **200 g** - aglio **1 spicchio** - funghi **200 g** - curry - farina per polenta istantanea **100 g** - latte q.b. - olio E.V.O. - sale - pepe

Pulite i gamberi e metteteli a marinare con un'emulsione di olio e curry per un quarto d'ora almeno. Nel frattempo, preparate la polenta istantanea seguendo le proporzioni consigliate di farina e acqua, ma aggiungendo un pochino di latte per ammorbidirla. Pulite il cavolo nero (eliminando la costa centrale dura) e ammorbiditelo in acqua bollente. Scolatelo e frullatelo emulsionando con olio, e aggiungendo sale e pepe.

Scaldate in una padella un filo d'olio, fate imbiondire l'aglio e rosolate i funghi. Regolate di sale, dopodiché saltate e cuocete nella stessa padella i gamberi precedentemente marinati. Assemblate il piatto con i gamberi al curry e funghi accompagnandolo con la polentina al cavolo nero e servite.

Cavolo cappuccio
e patate con acciughe

ingredienti per 4 persone
cavolo cappuccio ½ cespo - patate **2** o **3** - acciughe **2** (facoltative) - aglio **1 spicchio** - vino bianco - olio E.V.O. - sale

Pulite e tagliate a listarelle il cavolo. Sbucciate, lavate e tagliate a dadini le patate. Scaldate un filo d'olio in padella, scioglietevi l'acciuga dopo averla sciacquata e asciugata per eliminare il sale in eccesso. Aggiungete l'aglio e infine il cavolo. Fatelo rosolare prima di sfumarlo con il vino bianco. Eliminate l'aglio, coprite e fate cuocere per 15 minuti, allungando con acqua al bisogno. Aggiungete le patate, aggiustate di sale e fate cuore altri 15 minuti con coperchio. Terminate la cottura senza coperchio per far asciugare. Servite, a piacere, con un filo d'olio a crudo.

4 cotture

Scorfano

Dalla carne soda e gustosa, è uno dei pesci principe per la preparazione delle zuppe di pesce, lessato in court bouillon, utilizzato nella preparazione dei ripieni per ravioli di pesce o tagliato a dadini per un piatto di spaghetti di mare. Noi vi proponiamo quattro cotture alternative, al cartoccio, in forno, in olio-cottura e fritto, che ne valorizzano ugualmente e altrettanto il sapore.

di **Marco Carrara**
www.momentidelite.it

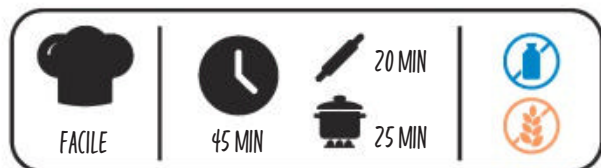
Se volete rendere ancora più stuzzicanti questi bocconcini per uno sfizioso aperitivo potete anche farcire le olive alternando un ripieno di pasta di acciughe, di striscioline di peperone e di tocchetti di provolone

BOCCONCINI di scorfano e olive

ingredienti per 4 persone

filetto di scorfano **400 g** - olive verdi grandi e denocciolate **100 g** - birra **150 ml** - farina di riso **150 g** - uovo **1** - olio di semi di arachide **1 l** - prezzemolo **10 g** - sale - pepe

Preparate la pastella amalgamando l'uovo, la farina di riso e la birra fredda, aggiungete poi il prezzemolo tritato, un pizzico di sale e il pepe; la pastella deve avere una consistenza cremosa, aggiungete un pizzico di farina dovesse risultare troppo liquida o dell'altra birra se, al contrario, sarà troppo corposa.
Tagliate i filetti di scorfano a strisce di circa 2 cm, avvolgeteli intorno all'oliva ed infilzateli con uno stucchino per spiedini.
Mettete a scaldare in una pentola dai bordi alti l'olio di arachidi, raggiunta la temperatura di circa 170°C bagnate con la pastella i bocconcini di scorfano tenendo lo stuzzichino verso l'alto e friggeteli pochi per volta per 5 minuti il modo da ottenere una panatura croccante e dorata. Lasciateli riposare qualche secondo su un foglio di carta assorbente e serviteli ancora caldi.

FILETTO
di scorfano al cartoccio

ingredienti per 4 persone

filetto di scorfano **800 g** (**4 pezzi**) - porri **100 g** - prezzemolo **10 g** - curry **10 g** - vino bianco **30 ml** - olio E.V.O. - sale

Massaggiate i filetti di scorfano con un intingolo di olio, sale e curry; preparate un foglio di carta forno per ciascuno filetto e posizionateli al centro di esso. **Tagliate** quindi la parte bianca del porro a listarelle sottilissime, conditelo con un filo di olio e aggiustate di sale; dividete la quantità in 4 parti e stendetelo sui filetti di scorfano, bagnate con il vino bianco e cospargete con un battuto di prezzemolo. **Chiudete** i cartocci a caramella legando le estremità con una corda per arrosto. **Scaldate** il forno ventilato a 180°C, posizionate i cartocci in una teglia ampia e infornate per 25 minuti, a fine cottura lasciate riposare per qualche minuto e servite ancora caldo.

Se volete provare questa ricetta utilizzando lo scorfano intero ricordatevi che cambieranno i tempi di cottura in base alla pezzatura del pesce! Nel forno ventilato a 180°C i tempi di cottura del pesce al cartoccio sono:

- 30 minuti per 500/600 g
- 40 minuti per 1,0/1,2 kg
- 50 minuti per 1,5/2 kg

Un'alternativa veloce e pratica a questa ricetta è l'utilizzo del forno a microonde per la cottura! Seguite lo stesso procedimento per la preparazione, appoggiate ogni cartoccio su un piatto e cuocetetene uno per volta a 600W per 8 minuti; prima di servire lasciate riposare per un paio di minuti

FILETTO DI SCORFANO
con panatura di taralli e finocchietto

ingredienti per 4 persone

filetti di scorfano **4** (circa **800 g**) - taralli **150 g** - Parmigiano Reggiano o Grana Padano **50 g** - finocchietto **10 g** - aglio **1 spicchio** - sale - pepe - olio E.V.O.

Frullate in un mixer l'aglio con un filo di olio, aggiungete poi i taralli e sminuzzateli grossolanamente per qualche secondo, unite il finocchietto tritato, il formaggio grattugiato e amalgamate bene il composto.

Asciugate accuratamente i filetti di scorfano, salateli e pepateli a piacere; quindi panateli da ambo i lati con la panatura preparata in precedenza e disponeteli su una teglia da forno leggermente unta; bagnate la panatura rimasta con un altro filo di olio e cospargetela nuovamente sopra i filetti di pesce. **Infornate** nel forno preriscaldato a 175°C per 25 minuti fino ad ottenere una bella doratura; serviteli caldi!

SCORFANO IN OLIOCOTTURA
con peperone, cipolla e coriandolo

ingredienti per 4 persone

filetto di scorfano **500 g** - peperone rosso **50 g** - cipolla di Tropea **50 g** - coriandolo **10 g** - olio E.V.O. **500 ml** - sale - pepe

Lavate ed asciugate accuratamente i filetti di scorfano, porzionateli a bocconcini di 2 cm per lato e metteteli in una ciotola; quindi tagliate finemente le verdure e amalgamatele al pesce aggiungendo anche il coriandolo sminuzzato.
Nel frattempo scaldate l'olio in un pentolino a fuoco basso portandolo alla temperatura di 50°C (tenetela monitorata con un termometro da cucina).
Posizionate i bocconcini di scorfano in uno o più vasetti di vetro in base alla loro capienza occupando bene tutto lo spazio (ma senza pressare troppo in modo che l'olio riesca a infiltrarsi tra il pesce senza lasciare bolle d'aria).
Versate l'olio caldo nei vasetti fino a coprire totalmente lo scorfano, mettete i vasetti (senza coperchio) in un altro pentolino a bagnomaria e calibrando la fiamma del fornello teneteli alla temperatura costante di 50°C per 15 minuti.
Trascorso questo tempo chiudete i vasetti e lasciate riposare per almeno mezz'ora.
Colate quindi i bocconcini di scorfano con le verdure e servite cospargendoli di sale e un pizzico di pepe nero macinato.

Lo scorfano nei vasetti di vetro si conserva bene in frigorifero per un paio di giorni e acquisterà un sapore ancora più intenso!

RISPARMIO
L'olio E.V.O. utilizzato per l'oliocottura, non avendo superato mai temperature elevate, potrete riutilizzarlo come condimento per i vostri sughetti a base di pesce!

COLTO e mangiato

Scalogno

Dal sapore più delicato rispetto ad aglio e cipolla, è anche più digeribile e può diventare il protagonista di innumerevoli ricette.

- RICCO DI SALI MINERALI (SELENIO, CALCIO, FOSFORO, POTASSIO, SILICIO E ZOLFO);
- CONTIENE VITAMINE COME LA C, A E QUELLE DEL GRUPPO B;
- PROTEGGE IL SISTEMA CARDIOVASCOLARE E MIGLIORA LA CIRCOLAZIONE SANGUIGNA;
- PROPRIETÀ ANTIBATTERICHE, ANTIMICOTICHE E ANTIVIRALI;
- AIUTA AD ABBASSARE IL LIVELLO DEL COLESTEROLO "CATTIVO".

Quiche
allo scalogno

ingredienti per 6 persone

pasta sfoglia pronta
1 rotolo rotondo
scalogni **6-8**
formaggio spalmabile **200 g**
uova **3**
panna fresca liquida **400 ml**
Parmigiano Reggiano o Grana Padano grattugiato **80 g**
olio E.V.O.
timo fresco q.b.
sale
pepe

VARIETÀ
Lo scalogno si distingue principalmente per il suo colore. Tra le varietà più comuni troviamo:
- Olandese di Jersey (bulbo corto e buccia rosacea, dalla polpa striata e dal sapore leggermente piccante);
- Scalogno grigio varietà tardiva (bulbo dalla forma allungata, colore violaceo, sapore aromatico);
- Scalogno Romagna IGP zona di produzione tra Ravenna, Bologna e Forlì (foglie lunghe, bulbo a forma di fiaschetto, buccia dorata, polpa rosa-lilla e sapore piccante-aromatico)

Scaldate l'olio in una padella e fate rosolare gli scalogni tritati finemente o tagliati in fettine sottili. **Sbattete** le uova in una ciotola con la panna fresca liquida, il formaggio grattugiato e il timo. Regolate di sale e pepe a piacere. **Srotolate** il rotolo di pasta sfoglia all'interno di una teglia rotonda, bucherellate la superficie con i rebbi di una forchetta, spalmate il formaggio sulla base e aggiungete gli scalogni rosolati. **Versate** il composto di uova, infornate nel forno preriscaldato in modalità statica a 180°C per circa 40 minuti. **Una volta cotta**, sfornate la *quiche*, lasciatela intiepidire e poi servitela. Decoratela con la parte verde dello scalogno.

Risotto allo scalogno

ingredienti per 4 persone

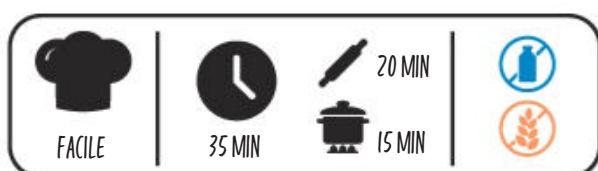
riso carnaroli **320 g**
scalogni **6-8**
vino bianco secco **100 ml**
prezzemolo fresco **1 ciuffo**
burro q.b.
brodo vegetale q.b.
Parmigiano Reggiano o Grana Padano grattugiato **100 g** + q.b. in scaglie
sale
pepe bianco

Mondate gli scalogni, tagliateli a rondelle o tritateli finemente e poi fateli rosolare in una casseruola con una noce di burro.
Unite il riso, fatelo tostate e poi sfumate con il vino bianco, lasciandolo evaporare completamente.
Versate il brodo vegetale caldo, mescolate e portate il riso a cottura secondo le indicazioni riportate sulla confezione. Regolate di sale e pepe.
Una volta cotto, spegnete il fuoco, mantecate il risotto con una noce di burro, il formaggio grattugiato e dividete nei singoli piatti da portata.
Decorate con le foglie di prezzemolo fresco e scaglie di formaggio stagionato. Servite subito ben caldo.

Zuppetta di cozze e scalogni

ingredienti per 4 persone

cozze **1 kg**
scalogni **3**
vino bianco secco **100 ml**
prezzemolo fresco **1 mazzetto**
brodetto di pesce q.b.
olio E.V.O.
sale
pepe bianco

Sbucciate gli scalogni e tritateli finemente. Fateli stufare in una casseruola l'olio e metà del vino bianco, fino a quando diventano trasparenti.
Raschiate le cozze, eliminate il bisso e sciacquatele abbondantemente sotto l'acqua fredda. Trasferitele in una casseruola con il vino bianco restante e fatele cuocere con il coperchio, su fiamma alta, per 2-3 minuti, fino a quando si saranno aperte.
Estraetele con una schiumarola, eliminate quelle rimaste chiuse e trasferitele nella casseruola con gli scalogni.
Versate il brodetto di pesce caldo, regolate di sale e pepe e lasciate insaporire. Servitele subito con prezzemolo fresco.

Capesante
con crema di scalogno

Ingredienti per 4 persone

capesante **12**
vino bianco secco **100 ml**
scalogni **4**
fumetto di pesce q.b.
scorza di **1** arancia
burro q.b.
fiori eduli q.b.
sale
pepe

Pulite gli scalogni e tritateli finemente, poi fateli rosolare in una padella con una noce di burro.
Sfumate con il vino bianco, lasciatelo evaporare, abbassate la fiamma e lasciate stufare per un paio di minuti.
Mescolate e insaporite con uno o due mestoli di brodetto di pesce. Frullate per ottenere la consistenza desiderata e regolate di sale e pepe.
Scottate le capesante per massimo 3 minuti, evitando che si induriscano.
Versate la crema agli scalogni nei piatti da portata, sistemate le capesante e completate con scorzette d'arancia e fiori eduli. Servite subito.

Scalogni
caramellati

ingredienti per 4 persone

scalogni **10-12**
acqua **150 ml**
zucchero di canna **20 g**
aceto di mele **20 ml**
miele **1 cucchiaio**
olio E.V.O.
sale
pepe
formaggio blue cheese (o gorgonzola) q.b.

Pelate gli scalogni, lasciateli interi oppure tagliateli a metà in base alle dimensioni.
Scaldate un filo d'olio in una casseruola e aggiungete gli scalogni.
Fateli rosolare per qualche minuto, poi unite il miele, lo zucchero di canna e l'aceto di mele.
Sfumate a fiamma alta, abbassate il fuoco, aggiungete un pizzico di sale e versate l'acqua calda.
Mescolate e lasciate cuocere per circa 20 minuti, con il coperchio.
Una volta che gli scalogni saranno morbidi, sistemateli su un piatto da portata e serviteli con formaggio *blue cheese*.

Uova sode al curry

con scalogno croccante

ingredienti per 4 persone

uova sode **8**
latte di cocco **500 ml**
curry in polvere q.b.
spezie a piacere (coriandolo, peperoncino, curcuma, cumino) q.b.
scalogni **6**
amido di mais q.b.
prezzemolo fresco q.b.
sale
pepe
olio E.V.O.

Portate a ebollizione il latte di cocco e nel mentre, sgusciate le uova sode.
Insaporite il latte di cocco con il curry in polvere e 2-3 scalogni tritati finemente.
Potete unire altre spezie a piacere. Aggiungete le uova sode e condite con sale e pepe. Spegnete il fuoco e lasciate insaporire. Tenete in caldo.

Per lo scalogno fritto

Sbucciate gli scalogni e tritateli finemente. Passateli nell'amido di mais con un pizzico di sale e mescolate.
Scaldate l'olio in una padella e fate friggere gli scalogni fino a quando risultano leggermente dorati.
Estraeteli con una schiumarola, adagiateli su carta assorbente da cucina per eliminare l'olio in eccesso e lasciateli raffreddare per 10 minuti.
Effettuate poi una seconda frittura, fino a quando gli scalogni risultano croccanti e ben dorati.
Sistemateli nuovamente su un piatto ricoperto di carta assorbente da cucina.
Servite le uova sode al curry con lo scalogno croccante e foglie di prezzemolo fresco.

Se vi dovesse rimanere dello scalogno fritto, una volta raffreddato, conservatelo all'interno di un vasetto in vetro chiuso ermeticamente

Bawang goreng è un condimento indonesiano di scalogno fritto croccante, da cospargere su vari piatti della cucina tradizionale come riso al cocco o fritto, zuppe, stufati e noodles

Focaccia

con crescenza, scalogni e timo

Ingredienti per 4-6 persone

base per focaccia **1**
crescenza **200 g**
scalogni **5-6**
timo fresco q.b.
olio E.V.O.
sale
pepe

Spellate gli scalogni e tagliateli a metà.
Srotolate la base pronta per focaccia e adagiatela all'interno di una teglia. Spalmate con la crescenza e farcite con gli scalogni.
Salate, pepate e profumate con rametti di timo fresco. Completate con un giro d'olio.
Cuocete la focaccia nel forno preriscaldato secondo le indicazioni riportate sulla confezione.
Sfornatela e lasciatela intiepidire prima di servirla.

Crostoni con scalogno

caramellato, pancetta croccante e roquefort

ingredienti per 4 persone

scalogni **8**
pane casereccio **4 fette spesse**
pancetta a fette **100 g**
prezzemolo fresco q.b.
roquefort q.b.
zucchero semolato **2 cucchiaini**
aceto balsamico **2 cucchiai**
olio E.V.O.
sale
pepe

Pulite gli scalogni e fateli dorare in una padella con un filo d'olio caldo.
Versate un goccio d'acqua, lo zucchero e poco dopo l'aceto balsamico.
Mescolate con cura, lasciateli stufare per 10 minuti e poi regolate di sale e pepe.
Nel mentre, rosolate la pancetta a fette in una padella, fino a quando risulta croccante.
Tostate le fette di pane e farcitele con gli scalogni caramellati, la pancetta croccante, il roquefort sbriciolato e prezzemolo fresco spezzettato.

Filetto di maiale

con scalogni

FACILE | 35 MIN | 15 MIN | 20 MIN

ingredienti per 4 persone

per il filetto

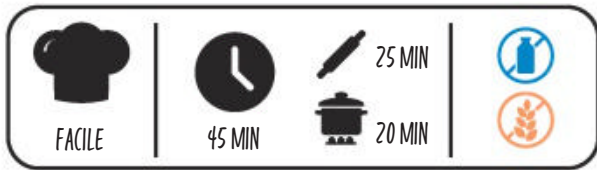
filetto di maiale **720 g**
(oppure **8** filetti da circa **90 g**)
burro **80 g**
vino bianco secco **100 ml**
pancetta o speck **8 fette**
rosmarino fresco **4 rametti**
carote **6**
olio E.V.O.
sale
pepe

per gli scalogni

scalogni **12-15**
burro q.b.
vino bianco secco q.b.
brodo vegetale **1 bicchiere**
olio E.V.O.
sale

Avvolgete i filetti di maiale nella pancetta o nello speck. Legateli con lo spago da cucina e teneteli da parte.
Mondate gli scalogni, se sono piccoli lasciateli interi, se invece sono grandi potete tagliarli a metà. Pulite le carote e tagliatele in tocchetti.
Trasferite le carote e gli scalogni in una padella con una noce di burro e un filo d'olio, fateli dorare uniformemente.
Sfumate con il vino bianco, lasciatelo evaporare e poi versate il brodo vegetale.
Fate stufare le verdure, salatele a piacere e poi tenetele in caldo.
Sciogliete il burro in una padella con l'olio e profumate con i rametti di rosmarino.
Adagiate i filetti, fateli rosolare un paio di minuti da entrambi i lati, sfumate con il vino bianco e cuoceteli circa 10 minuti fino a quando risultano ancora rosati e teneri.
Servite i filetti di maiale con gli scalogni e decorate con i rametti di rosmarino.

Tacchino arrosto

con scalogni ed erbe aromatiche

ingredienti per 4 persone

petto di tacchino **600 g**
erbe aromatiche fresche a piacere q.b.
scalogni **4-6**
aglio **2 spicchi**
capperi **1 cucchiaino**
vino bianco secco **100 ml**
olio E.V.O.
peperoncino fresco q.b.
sale
pepe

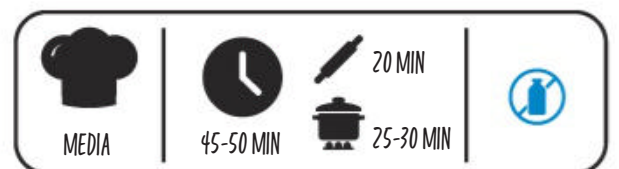
Pulite gli scalogni eliminando la buccia e poi divideteli a metà. **Scaldate** l'olio in una padella, aggiungete gli scalogni, l'aglio e le erbe aromatiche, lasciate insaporire. Aggiungete il petto di tacchino in pezzi, rosolatelo e poi sfumatelo con il vino bianco, lasciandolo evaporare completamente. Regolate di sale, pepe e peperoncino.
Unite qualche cappero, mescolate e trasferite i pezzi di tacchino all'interno di una teglia rivestita di carta forno.
Distribuite sulla carne gli scalogni rosolati, infornate nel forno preriscaldato in modalità statica e cuocete a 200°C per circa 20 minuti. A metà cottura, girate la carne e per una cottura uniforme.
Estraete dal forno, portate in tavola e servite.

Coda di rospo

allo scalogno

ingredienti per 4 persone

coda di rospo **1,5 kg**
scalogni **6**
mollica di pane **20 g**
prezzemolo fresco q.b.
pomodorini datterino **200 g**
patate novelle **8**
olio E.V.O.
sale
pepe rosso in grani

Farcite la coda di rospo già pulita con un trito di scalogni, mollica di pane, prezzemolo, olio, sale e pepe.
Chiudete l'estremità con lo spago da cucina e trasferitela in una teglia rivestita di carta forno.
Aggiungete i pomodorini datterino e le patate novelle a metà.
Completate con un giro d'olio, infornate nel forno preriscaldato a 200°C e cuocete per 25-30 minuti.
Servite la coda di rospo nei piatti da portata con una spolverata di prezzemolo fresco e una macinata di pepe rosso.

di Daniela Di Matteo
Il blog: fioriefoglie.tgcom24.it

FEBBRAIO, PIANTIAMO I PICCOLI FRUTTI?

Deliziosi e sempre graditi, i piccoli frutti sono divertenti e semplici da coltivare. A differenza della maggior parte degli ortaggi, amano le posizioni a mezz'ombra e sono piante perenni, che non vanno riseminate ogni anno. Inoltre non temono il gelo e si ammalano raramente. Insomma, considerato il costo di una vaschetta al supermercato, vale la pena dedicare loro un angolo del giardino o persino un grosso vaso sul balcone!

QUESTIONE DI SPAZIO

Ma tra fragole, mirtilli, lamponi, ribes & Co., quali piccoli frutti conviene coltivare? Se in giardino possiamo coltivare in piena terra le more, che necessitano di spazi ampi, invece mirtilli, lamponi, ribes e fragole si accontentano di vasi e contenitori, con l'unica accortezza di fertilizzarli (con concime organico, compost, stallatico, pacciamatura di foglie) a dovere per ottenere una corposa produzione. Mentre per i mirtilli occorre un terriccio acido (quello che si usa per le azalee e i rododentri), le altre specie non hanno particolari necessità quindi si possono coltivare in comune terriccio universale.

PICCOLI FRUTTI, QUALI SCEGLIERE?

Se volete provare a coltivare more e lamponi, vale la pena cercare le varietà senza spine e "bifere" o rifiorenti, ovvero in grado di produrre fiori e frutti 2 volte l'anno. Per le fragole, ottime le varietà "quattro stagioni" che fruttificano tutto l'anno e la possibilità, grazie alla dimensione molto contenuta, di coltivarle in contenitori a torre, che agevolano di molto la raccolta

e l'integrità dei frutti, che non appoggiano su terra. Considerate che le more possono essere cresciute anche su archi o tutori, riducendone così l'ingombro, anche tramite la potatura dei rami che hanno giù fruttificato. Se avete modo di coltivare più specie e persino più varietà, potrete raccogliere frutti durante tutta la bella stagione, da giugno a settembre, accostando precoci e tardive, e tipologie particolari come i lamponi gialli o neri, il ribes o la fragola bianca e tante altri piccoli frutti meno conosciuti tutti da sperimentare, come quelli dell'Aronia o del Mirtillo siberiano, del Mirtillo americano e quelli frutto dell'incrocio tra mora e lampone come il Tayberry, il Loganberry, il Boisenberry... e tanti altri!
Dai, che vi è venuta voglia... ;-)

semplicemente Buoni DOLCI DI CARNEVALE

Dall'Italia e dal mondo, 14 ricette insolite per una festa colorata e originale!

Pancake colorati

ingredienti per 4 persone

farina 00 **200 g** - uova **2** - zucchero **50 g** - latte fresco intero **260 ml** - lievito per dolci **1 cucchiaino** - burro fuso freddo **3 cucchiai** - olio di semi di girasole q.b. - sale - coloranti alimentari in gel a piacere q.b. **per decorare:** frutti di bosco q.b. - sciroppo d'acero q.b.

Versate in una ciotola tutti gli ingredienti secchi: farina, zucchero, lievito e un pizzico di sale, mescolate. Versate in una ciotola a parte gli ingredienti liquidi: il latte, il burro e due tuorli, amalgamate bene con una frusta a mano, trasferite quindi il composto ottenuto nella prima ciotola e mescolate brevemente sempre con la frusta a mano.
Aggiungete con delicatezza, con una spatola dal basso verso l'alto, due albumi montati a neve. Dividete la pastella in più ciotoline in base al numero di colori che vorrete ottenere e aggiungete in ciascuna qualche goccia di colorante, mescolate con un cucchiaio.
Riscaldate una padella antiaderente, ungetela con poco olio, toglietela dal fuoco e versate 1-2 mestoli di pastella alla volta formando dischi di diametro 9-10 cm circa.
Rimettetela sul fuoco medio-basso e cuocete sul primo lato finchè si formeranno tante bollicine in superficie (circa 1 minuto), girate con una spatola e cuocete sull'altro lato un po' meno di un minuto. Ripetete l'operazione fino a esaurire le pastelle colorate. Servite i *pancakes* con frutti di bosco a piacere e sciroppo d'acero.

la variante: creativa

Potete anche mescolare più colori in uno stesso pancake cuocendo insieme mestoli di pastelle diverse!

Cupcake multicolor di Carnevale

ingredienti per 6 persone

per i cupcake: burro **110 g** - zucchero semolato **120 g** - uova piccole **3** - vaniglia **½ bacca** - latte **65 ml** - farina **210 g** - lievito in polvere per dolci **1 cucchiaio** **per il lemon curd:** tuorli **2** - scorza di **2** limoni - succo di **2** limoni - zucchero semolato **65 g** - maizena **15 g** - acqua **2 cucchiai** - burro **25 g** **per il frosting:** mascarpone freddo **250 g** - panna liquida fresca **200 ml** - zucchero a velo **80 g** - colorante alimentare viola q.b.

Per i cupcake

Sbattete in una ciotola il burro insieme allo zucchero con le fruste elettriche fino a ottenere un composto chiaro e spumoso. A questo punto, aggiungete le uova, una alla volta, i semi di vaniglia e versate a filo il latte. Lavorate gli ingredienti e poi incorporate la farina setacciata con il lievito. Amalgamate con cura e trasferite l'impasto ottenuto nei pirottini in carta per muffin, riempiendoli per ¾.
Infornate nel forno preriscaldato in modalità statica a 180°C e cuocete per circa 20 minuti. Effettuate la prova dello stecchino per verificare la cottura, estraeteli e lasciateli raffreddare completamente.

Per il lemon curd

Versate il succo di limone filtrato in un pentolino, unite la scorza di limone e tenete da parte. Mescolate in una ciotola la maizena con lo zucchero, aggiungete i cucchiai d'acqua e poi trasferite il composto ottenuto all'interno del pentolino.
Cuocete a fuoco basso e trascorsi un paio di minuti circa, unite i tuorli. Amalgamate con cura fino a ottenere una crema liscia e priva di grumi.
Spegnete la fiamma, aggiungete il burro tagliato in tocchetti, lasciatelo sciogliere e versate il lemon curd ottenuto in un vasetto di vetro precedentemente sterilizzato.
Chiudete con il tappo e lasciate riposare 1 ora in frigorifero prima di utilizzarlo.

Per il frosting

Montate la panna con le fruste elettriche e tenetela da parte. Amalgamate il mascarpone con lo zucchero e poi incorporate delicatamente la panna montata. A questo punto, unite il colorante alimentare viola e mescolatelo bene al composto.
Decorate i *cupcake multicolor* con il *lemon curd* e un ciuffo di *frosting*.

Giallo, verde e viola sono i colori che tradizionalmente rappresentano il *Mardi Gras* (martedì grasso) ovvero l'annuale celebrazione del Carnevale a New Orleans, negli Stati Uniti. La stagione del Carnevale di New Orleans, inizia dopo l'Epifania e continua fino alla Quaresima, con canti, balli, cortei, maschere caratterizzate dai 3 colori

Chocolate marshmallow shot

ingredienti per 6 persone

mashmallow (media grandezza) circa **20** - cioccolato fondente o al latte **200 g** - panna fresca da montare **20 g** - confettura di albicocca q.b. (o a piacere) - zuccherini colorati q.b.

Togliete da ogni *marshmallow* una piccola calotta e svuotatelo leggermente con un cucchiaino piccolo, inseritevi all'interno la confettura (meglio aiutandovi con una piccola *sac à poche*) e gli zuccherini colorati, posizionate i *marshmallow* su una griglia, anche quella del forno, sopra un foglio di carta forno e ricopriteli con il cioccolato fuso con la panna e fatto intiepidire. Fate solidificare i dolcetti prima di servirli.

Girelle speziate al forno

ingredienti per 6-8 persone

farina 00 **580 g** - zucchero **265 g** - latte fresco intero **250 ml** - burro fuso freddo **60 g** - lievito di birra fresco **1 panetto** - uova **2** - aroma ai fiori d'arancio **1 cucchiaio** - zucchero **50 g** - cannella in polvere q.b. - cardamomo in polvere (opzionale) - zucchero a velo (opzionale)

Unite il latte tiepido con 50 grammi di zucchero (presi dal totale), il lievito di birra fresco e mescolate, aggiungete le uova, il burro fuso freddo e l'aroma di fiori di arancio, continuando a mescolare.
Aggiungete poco alla volta la farina e impastate fino a ottenere un impasto liscio ed elastico, posizionatelo in una ciotola pulita e infarinata e copritelo con un panno umido.
Fate lievitare per circa 1 ora al riparo da correnti fredde. A parte, unite lo zucchero con la cannella e, a piacere, il cardamomo.
Stendete l'impasto con il mattarello, dandogli una forma quadrata. Cospergete tutta la superficie con il mix zucchero e spezie, arrotolatelo delicatamente su se stesso e tagliatelo in fette di circa 1 cm.
Cuocete le girelle ottenute in forno preriscaldato a 180°C per 15-20 minuti fino a doratura. Lasciate intiepidire e cospargete, a piacere, con zucchero a velo prima di servire.

Torta del Re

ingredienti per 6-8 persone

farina 0 **300 g** - farina 00 **200 g** + q.b. - tuorli **3** - lievito di birra **1 panetto** - latte fresco intero **200 ml** - burro **80 g** (a temperatura ambiente) - zucchero **80 g** - miele di acacia **1 cucchiaino** - sale

per il ripieno: burro fuso tiepido **60 g** - cannella in polvere q.b. - zucchero di canna **100 g**

per la finitura: uovo **1** - latte **2 cucchiai** - albume **40 g** - zucchero a velo **160 g** - zucchero colorato

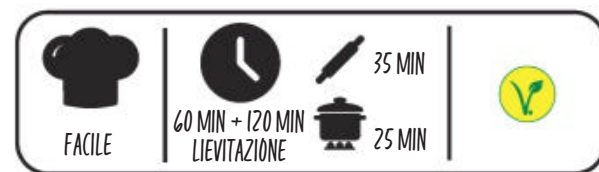
Per l'impasto

Sciogliete il lievito di birra e il miele nel latte intiepidito. Setacciate le farine e versatele nella ciotola di una planetaria, iniziate a impastare con la foglia e unite il latte a filo, sostituite la foglia con il gancio e iniziate a inserire lo zucchero un cucchiaio alla volta e poi i tuorli, sempre uno alla volta, aggiungete quindi un pizzico di sale e il burro in pezzetti, impastate fino quando sarà ben incordato e si staccherà dalle pareti della ciotola.
Mettete l'impasto in una ciotola capiente, copritela con un panno umido e fatelo lievitare in forno spento con luce accesa fino al raddoppio (circa 2 ore).

Per il ripieno

Mescolate in una ciotola lo zucchero di canna e abbondante cannella.

Per il dolce

Riprendete l'impasto, dividetelo in due parti uguali e mettetele su una spianatoia leggermente infarinata, con il mattarello stendetele in rettangoli a uno spessore sottile, di circa 3 mm, spennellate l'impasto con il burro fuso e cospargete con il mix zucchero-cannella.
Arrotolate i due rettangoli dal lato lungo e attaccateli direttamente su una teglia rivestita con carta forno formando un grande cerchio (la chiusura del rotolo deve rimanere sotto per evitare che si apra in cottura), copritelo con pellicola trasparente e fatelo lievitare in forno spento con la luce accesa fino al raddoppio.
Sbattete l'uovo con il latte e spennellate la superficie del dolce, cuocetelo in forno preriscaldato, statico, a 180°C per circa 25 minuti, sfornatelo e fatelo completamente raffreddare.

Per la finitura

Lavorate con le fruste elettriche lo zucchero a velo con l'albume, fino a ottenere una glassa liscia, versatela sul dolce e fatela asciugare 15 minuti, cospargetelo con zucchero colorato.

Conosciuta come torta dei Re Magi, è un dolce diffuso in tutto il mondo, tipicamente consumato dall'Epifania e durante le celebrazioni pre-quaresimali del Martedì grasso e del Carnevale. La sua forma ad anello ricorda il percorso che fecero i Re Magi per cercare di deviare Erode ed ecco anche perchè il dolce contiene un piccola figurina in plastica rappresentante Gesù. Tradizione vuole che chi trovi la figurina venga incoronato "re"

Frittelle di Carnevale tedesche (quarkbällchen)

FACILE · 20 MIN · 10 MIN · 10 MIN

ingredienti per circa 20 frittelle

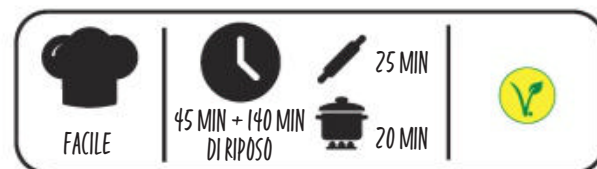
farina 00 **250 g** - formaggio fresco spalmabile **250 g** - uova **2** (a temperatura ambiente) - zucchero semolato **95 g** - lievito per dolci **1 bustina** - estratto di vaniglia **1 cucchiaino** - scorza di limone o arancia grattugiata q.b. - sale - olio di semi di arachide q.b. - zucchero a velo q.b.

Setacciate la farina con il lievito e un pizzico di sale.

Montate, in una ciotola a parte, le uova con lo zucchero con una frusta elettrica, aggiungete il formaggio, poi preferibilmente con una frusta a mano, aggiungete la farina setacciata, l'estatto di vaniglia e la scorza grattugiata a piacere.

Formate una ventina di palline e tuffatele nell'olio caldo (per aiutarvi in questa operazione, potete utilizzare due cucchiai bagnati), fatele ben dorare su tutti i lati, scolatele con una schiumarola su un foglio di carta assorbente, aspettate che si intiepidiscano e spolverizzatele con abbondante zucchero a velo, buonissime tiepide e anche fredde.

Grande classico della pasticceria tedesca, i *quarkbällchen* sono simili alle nostre castagnole: contengono tradizionalmente il formaggio *quark*, molto amato nei nei paesi germanici, che può essere sostituito con altro formaggio spalmabile fresco

Brioche di Carnevale finlandesi (fastelavnsboller)

ingredienti per 12 brioche

farina 00 **1 kg** + q.b. - lievito di birra fresco **50 g** - latte tiepido **450 g** - burro fuso freddo **100 g** - zucchero **70 g** - estratto di vaniglia **1 cucchiaino** - lievito per dolci **1 cucchiaino** - sale ½ **cucchiaino** - cardamomo in polvere ½ **cucchiaino** (facoltativo) - uovo **1**

per completare: panna montata zuccherata **300 g** - cioccolato a piacere q.b. (facoltativo) - zucchero a velo (facoltativo)

Versate in una ciotola capiente (o nella planetaria con gancio) la farina setacciata e sbriciolateci il lievito, aggiungete metà del latte intiepidito e iniziate a impastare, aggiungete lo zucchero, l'estratto di vaniglia e il cardamomo, sempre impastando. Proseguite unendo anche il latte nel quale avrete sciolto il cucchiaino di lievito per dolci, aggiungete anche il sale.

Impastate bene fino a ottenere un composto liscio ed elastico. Mettete l'impasto in una ciotola pulita infarinata coperto con un panno umido a riposare fino al raddoppio del volume, in un luogo senza correnti fredde e a una temperatura di circa 22°C.

Riprendete l'impasto e dividetelo in 12 porzioni, formate con le mani palline rotonde, spennellatele con l'uovo leggermente sbattuto, lasciatele circa 20 minuti a riposare sempre a 22°C circa. Infornatele poi in forno preriscaldato, ventilato, a 200°C per circa 20 minuti, fino a doratura.

Sfornate i dolci e copriteli con un panno pulito fino a farli completamente raffreddare, divideteli a metà e farciteli con tanta panna montata, guarnite ogni "*fastelavnsboller*" con una goccia abbondante di cioccolato fuso a piacere (anche bianco colorato con qualche goccia di colorante alimentare) o zucchero a velo.

Le *fastelavnsboller* sono brioche finlandesi (e in generale si trovano simili nel Nord Europa) che vengono preparate il giorno di Carnevale e possono essere farcite nei modi più golosi

la variante: golosa

Prima di farcire le *fastelavnsboller* con la panna, spalmate l'interno con confettura di lampone.

Schiacciata fiorentina

ingredienti per 8 persone

farina 00 **200 g** + q.b. - farina 0 **200 g** - zucchero **120 g** - latte fresco intero **50 g** (a temperatura ambiente) - olio E.V.O delicato **40 g** - burro fuso tiepido **40 g** + q.b. - acqua **50 g** - uova **2** - tuorli **2** - arancia bio **1** (scorza grattugiata + succo) - lievito di birra **1 panetto** - estratto di vaniglia **1 cucchiaino** - sale

per la finitura:
panna montata leggermente zuccherata (facoltativa) - zucchero a velo q.b. - cacao amaro in polvere q.b.

Sbriciolate il lievito in una ciotolina con l'acqua tiepida, aggiungete 100 g di farina 00 presi dal totale, mescolate con una forchetta e fate riposare per circa due ore nel forno spento con la luce accesa.
Lavate bene e asciugate l'arancia, grattugiate la sua scorza, spremetela e filtrate il succo ottenuto.
Montate con un frullatore a immersione l'olio con il burro e la scorza d'arancia.
Versate in una ciotola a parte le uova, i tuorli, lo zucchero e l'estratto di vaniglia, montate bene il tutto con le fruste elettriche, fino a ottenere un composto chiaro e spumoso, aggiungete il composto aromatico all'arancia, un pizzico di sale, il succo d'arancia e il latte a filo, amalgamate bene con una spatola.
Unite quindi alla crema ottenuta il lievitino, mescolate unendo poco alla volta la restante farina fino a ottenere un impasto morbido ed elastico.
Stendete l'impasto in una teglia rettangolare 30x20 cm imburrata e infarinata, fatela lievitare sempre nel forno spento con la luce accesa, coperta con un canovaccio pulito, inumidito, per circa tre ore.
Cuocete la schiacciata Fiorentina in forno statico, preriscaldato a 180°C, per circa 40 minuti, (fate la prova stecchino!), sfornatela e fatela intiepidire prima di sformarla e farla completamente raffreddare su una griglia.
Potete servire il dolce solo con una spolverata di zucchero a velo o dividerla in due e farcirla con panna montata (o, a scelta, crema *chantilly*).

DECORAZIONE TRADIZIONALE
Secondo la tradizione fiorentina, la schiacciata viene cosparsa di abbondante zucchero a velo e decorata con la sagoma del giglio che potete ottenere appoggiando sulla superficie uno stencil spolverato con cacao amaro

Roselline di Carnevale

ingredienti per 10 rose

fogli rettangolari di pasta sfoglia pronta **2** - olio di semi di arachide q.b. - amarene sciroppate q.b. - zucchero a velo q.b.

Srotolate la pasta sfoglia mantenendo la sua carta forno e assottigliate lo spessore di entrambi i rotoli con un mattarello, ritagliate con coppapasta (di dimensioni diverse ma forma di fiorellino) circa 30 cerchietti.
Se avete coppapasta tondi, praticate con un coltello 4 taglietti ai "punti cardinali" in modo da ottenere l'effetto fiore in cottura.
Sovrapponete tre dischetti per ogni rosa, inumidite leggermente con la punta del dito la parte centrale del fiore per far aderire le sfoglie, premete con la punta del dito il centro del fiore per "saldarle".
Friggete le rose in abbondante olio caldo (massimo 1-2 fiori per volta) inserendoli a testa in giù, per far aprire meglio i petali, rigirateli dopo qualche secondo e continuate la frittura fino a doratura.
Scolate man mano i fiori, sempre a testa in giù per sgocciolare l'olio, su carta assorbente.
Sistemate le rose su un vassoio e disponete al centro di ognuna una ciliegia sciroppata, spolveratele con zucchero a velo.

la variante: alla crema

Potete utilizzare solo due strati di fiori più grandi e farcirli, dopo la cottura, con crema pasticciera.

Queste frittelle tradizionali tirolesi tipicamente assumono una forma "attorcigliata" o a chiocciola

Frittelle tiroles sträuben

ingredienti per 4 persone

latte **250 ml** - farina **200 g** - burro **25 g** - Grappa **20 ml** - uova **3** - sale - olio di semi q.b. - marmellata a piacere per guarnire q.b. - zucchero a velo q.b.

Fate sciogliere il burro e tenetelo da parte. Mescolate in una ciotola la farina con il latte fino a ottenere un composto liscio e omogeneo. Unite il burro fuso, i tuorli e infine, versate la grappa e amalgamate con cura.
Montate a neve ben ferma gli albumi e un pizzico di sale con le fruste elettriche e poi incorporateli al composto. Trasferite il composto in una *sac à poche* con beccuccio tondo.
Scaldate l'olio di semi in un ampio tegame e una volta caldo "spremete" l'impasto direttamente all'interno dell'olio, con movimenti circolari e lenti in modo da creare l'effetto a chiocciola tipico (o "attorcigliato").
Una volta dorate trasferite le frittelle su un piatto da portata foderato con carta assorbente da cucina per eliminare l'olio in eccesso.
Prima di servire, guarnite, a piacere, con marmellata di frutta e zucchero a velo.

la variante: analcolica
Potete sostituire il rum con succo di frutta a piacere.

Castagnole al rum

ingredienti per 6-8 persone

farina 00 **200 g** - uovo **1** - zucchero semolato **100 g** - ricotta **40 g** - rum **2 cucchiai** - lievito per dolci **2 cucchiaini** - sale - zucchero a velo q.b.

Setacciate la farina in una ciotola capiente e create un foro al centro: aggiungete l'uovo, la ricotta sgocciolata, lo zucchero semolato, un pizzico di sale e iniziate a mescolare bene con una forchetta, aggiungete poi il rum e, per ultimo, il lievito (setacciato) e mescolate bene, lasciate riposare l'impasto per circa 30 minuti e poi ricavate circa 30 palline grandi come una noce più o meno.
Disponete su una teglia rivestita di carta forno tante palline di impasto distanziate e cuocetele in forno preriscaldato, ventilato, a 170°C per circa 10-15 minuti, fino a leggera doratura (è importante non cuocerle troppo, altrimenti diventano dure).
Sfornate le castagnole e spolveratele con zucchero a velo o, in alternativa, rotolatele nello zucchero semolato.

Dolce turco "tulumba"

ingredienti per 6 persone

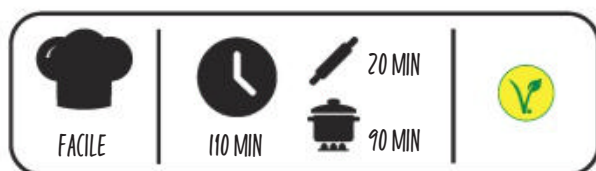
per limpasto: acqua **250 ml** - burro **80 g** - zucchero semolato **15 g** - sale - farina **200 g** - uova **3** - estratto di vaniglia q.b. - olio di semi q.b. **per lo sciroppo:** zucchero semolato **600 g** - acqua **350 ml** - succo di limone **2 cucchiai**

Per lo sciroppo

Versate l'acqua in una pentola, aggiungete il succo di limone e lo zucchero e mescolate. Fate sciogliere lo zucchero a fuoco basso e poi lasciate sobbollire per 5 minuti. Spegnete la fiamma e lasciate raffreddare completamente lo sciroppo.

Per l'impasto

Versate l'acqua in una casseruola, aggiungete il burro, lo zucchero e un pizzico di sale. Portate a ebollizione, unite la farina e mescolate bene con un cucchiaio di legno fino a quando il composto ottenuto si sarà staccato dalle pareti della casseruola. Lasciate intiepidire il composto e poi incorporate le uova, una alla volta e infine, l'estratto di vaniglia. **Trasferite** l'impasto ottenuto in un *sac à poche* con beccuccio a stella e nel mentre, scaldate l'olio di semi all'interno di un tegame. **Realizzate** i *tulumba* facendo cadere pezzetti di impasto lunghi 5 cm direttamente all'interno dell'olio. Una volta dorati e croccanti, estraeteli con una schiumarola e tuffateli nella pentola con lo sciroppo. Mescolate e servite i *tulumba* disposti su un piatto da portata o su un vassoio.

Mini dolcetti indiani (Laddu)

ingredienti per 6-8 persone

farina di ceci **300 g** - farina integrale **220 g** - burro **370 g** - zucchero semolato **230 g** - mandorle **80 g** - granella fine di pistacchio q.b.

Mescolate in una ciotola le farine con il burro morbido.
Trasferite il composto ottenuto in una teglia, infornate nel forno preriscaldato in modalità statica a 180°C e cuocete per 60 minuti, amalgamando di tanto in tanto con un cucchiaio. Unite lo zucchero, mescolate e proseguite la cottura per circa 30 minuti.
Estraete il composto dal forno, incorporate le mandorle tritate e mescolate per ottenere un impasto omogeneo.
Lasciatelo raffreddare e poi formate una trentina di palline grandi come una noce. Servitele con una spolverata di granella fine di pistacchio.

Cenci croccanti

ingredienti per 6 persone

farina 00 **250 g** - uovo **1** - zucchero **35 g** - olio di semi di girasole **40 g** - vino bianco **1-2 cucchiai** - lievito per dolci **1 cucchiaino** - olio di semi di arachide q.b. - sale

per servire: zucchero a velo q.b.

Setacciate la farina in una ciotola capiente e formate una fontana, inserite al centro l'uovo e mescolate con una forchetta, aggiungete anche lo zucchero, un pizzico di sale, l'olio, il lievito, poco vino bianco alla volta e impastate fino a ottenere un composto elastico e morbido, copritelo sotto una ciotola e lasciatelo riposare 30 minuti.

Stendete l'impasto in una sfoglia molto sottile aiutandovi con pochissima farina, a mano o con una sfogliatrice e ritagliate tanti rettangoli o la forma che preferite (potete utilizzare anche una rotella dentellata).

Cuocete pochi cenci alla volta in abbondante olio caldo, scolandoli man mano su carta assorbente e serviteli, una volta raffreddati, con zucchero a velo.

LA CIPOLLA ROSSA DI TROPEA CALABRIA IGP

DOLCISSIMA, CROCCANTE E ROSSA

Giuseppe Laria, Presidente Consorzio Cipolla Rossa di Tropea Calabria IGP

Dolcissima, croccante e rossa. Sono, queste le caratteristiche che rendono tanto desiderata e appetibile la Cipolla Rossa di Tropea Calabria IGP, definita per le sue qualità e per i suoi benefici Oro Rosso di Calabria. Le sue autentiche caratteristiche – la forma rotonda od ovoidale, il colore rosso violaceo, la croccantezza e la dolcezza del gusto – sono frutto dei fattori climatici che interessano la zona. La sua dolcezza, in particolare, dipende dal microclima particolarmente stabile nel periodo invernale, senza sbalzi di temperatura, reso mite dalla vicinanza del mare e dai terreni freschi e limosi. Insieme al corredo genetico tramandato da quei primi bulbi importati in Calabria dai Fenici, l'interazione con l'ambiente, quindi, gioca un ruolo importantissimo. La sua unicità viene proprio da qui che è, poi, ciò che accomuna i territori di produzione della Cipolla Rossa di Tropea Calabria IGP che comprende, infatti, i terreni idonei ricadenti nel territorio amministrativo, tutto o in parte, di ben 24 comuni distribuiti in tre province: Fiumefreddo, Longobardi, Serra d'Aiello, Belmonte, Amantea, in provincia di Cosenza; parte dei comuni di Nocera Terinese, Falerna, Gizzeria, Lamezia Terme, Curinga, in provincia di Catanzaro; parte dei comuni di Pizzo, Vibo Valentia, Briatico Parghelia, Zambrone, Zaccanopoli, Zungri, Drapia, Tropea, Ricadi, Spilinga, Joppolo, Nicotera, in provincia di Vibo Valentia. Si dice, infatti, Cipolla di Tropea, ma il valore aggiunto in termini di marketing territoriale di questa IGP (Indicazione Geografica Protetta), è che l'areale non è circoscritto al solo perimetro cittadino del Borgo con l'affaccio tra i più belli del mondo, ma si estende per chilometri e chilometri. Declinata in 1000 modi diversi, della Cipolla Rossa di Tropea, non si butta via niente. Cotta o cruda, nella preparazione dei primi piatti, salse, secondi, dolci e insalate, stufata, glassata, al forno, ripiena, in zuppa e in minestra, con un filo d'olio e sale, in marmellata, sott'aceto e persino come gelato.

NUMERI

La produzione delle Cipolla Rossa Tropea IGP Calabria è aumentata del 900% dal 2008 al 2021 raggiungendo i 300.000 quintali raccolti su un territorio complessivo di 690 ettari coltivati. Attualmente le aziende che hanno la certificazione IGP sono 123 e nel 2021 il fatturato alla produzione è vicino ai 18 milioni di euro, contribuendo in modo significativo al PIL della Regione.
La manodopera impiegata è poco oltre le 5.000 unità e per il 70% impiega addetti del territorio.
Nel 2022 l'export ha tenuto una quota del 20% della produzione complessiva e la Germania mantiene la leadership, seguita dalla Francia, dalla Svizzera, dall'Austria e dal Regno Unito.

Viene utilizzata, in tutte le sue parti, non solo come ingrediente principe delle ricette tradizionali e dei piatti della memoria, ma anche per quelle più sofisticate e gourmet. È diventata ormai l'icona dell'agroalimentare Made in Calabria, ingrediente principe della dieta mediterranea. Lavorata esclusivamente con tecniche manuali come da tradizione, la sua produzione rappresenta per il territorio un'importante risorsa non solo economica ma anche sociale, culturale ed esperienziale per lo stretto legame che ha con lo stesso. Richiesto ufficialmente nel 2007 ed ottenuto nel 2008 grazie alla determinazione di una vera e propria rete di istituzioni pubbliche, produttori e commercianti locali, il marchio ha contribuito negli ultimi anni non solo alla tutela e al rilancio del prodotto ma ad un vero e proprio exploit commerciale e di marketing territoriale. Nel 2009 è stato anche istituito il Consorzio di Tutela della Cipolla Rossa di Tropea, che si propone di combattere la contraffazione e di diffondere la cipolla di Tropea nella grande distribuzione, promuovendo e tutelando la sua certificazione.

+gusto -spesa

POCHI, ECONOMICI E STAGIONALI INGREDIENTI IN 4 RICETTE PER UN MENU SOSTANZIOSO E GUSTOSO MA DAL BUDGET CONTENUTO

Panini di patate

ingredienti per 12 persone

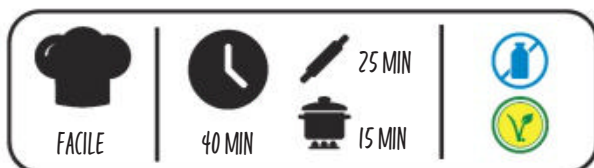
patate (pasta gialla) **250 g** - farina manitoba **500 g** - zucchero **10 g** - olio E.V.O. **30 g** - lievito di birra secco **3 g** - sale **1 cucchiaino**

Lessate in pentola a pressione le patate con la buccia, calcolando 15-20 minuti dal soffio della pentola (oppure cuocetele al microonde, forate, coperte e con un dito d'acqua per 10 minuti). Quando le patate sono ancora calde, sbucciatele e schiacciatele in una ciotola. In una ciotola a parte unite farina, zucchero e lievito, aggiungete a filo acqua e olio, e iniziate a impastare. Unite le patate schiacciate, aggiungete il sale e terminate di impastare quando avrete ottenuto un panetto compatto che farete lievitare fino al raddoppio del suo volume in una ciotola coperta da pellicola. **Prendete** l'impasto e formate dei panini (50 g circa), trasferiteli su una teglia rivestita di carta forno, ben distanziati, e metteteli a lievitare nel forno spento con la luce accesa fino a che non saranno raddoppiati di volume. Cuocete a 200°C in forno ventilato per 15 minuti, sfornate e lasciate raffreddare completamente prima di consumare.

Pasta e lenticchie

ingredienti per 4 persone

pasta tipo penne o maccheroncini **150 g** - lenticchie secche (decorticate, piccole) **250 g** - concentrato di pomodoro q.b. - aglio **1 spicchio** - olio E.V.O. **3 cucchiai** - prezzemolo fresco **1 mazzetto** - sale

Sciacquate e fate bollire le lenticchie in abbondante acqua, per circa 25 minuti (in pentola a pressione basteranno 10 minuti). Fate imbiondire l'aglio con l'olio in una pentola capiente, eliminatelo e, quando saranno pronte, aggiungete le lenticchie, il concentrato di pomodoro e un po' di prezzemolo. Versate 2 bicchieri di acqua e portate a bollore. Aggiungete la pasta e fatela cuocere a fuoco basso con il coperchio, fino a che risulterà cotta ma al dente. Spegnete, aggiungete a piacere ancora un po' di prezzemolo e un filo d'olio a crudo prima di servire.

Pollo piccante
alle arachidi

ingredienti per 4 persone
petto di pollo **500 g** - peperoncino piccante secco **1** - arachidi spellate **2 manciate** - salsa di soia **3 cucchiai** - zenzero in polvere **1 cucchiaino** - carota lessa **1** (opzionale) - olio di semi di arachide **2 cucchiai**

Tagliate il petto di pollo in piccoli bocconcini, trasferiteli in una ciotola e aggiungete lo zenzero in polvere e 2 cucchiai di salsa di soia, mescolate e lasciate insaporire il pollo per una ventina di minuti in frigorifero.
Scaldate l'olio in una padella (preferibilmente wok) insieme al peperoncino secco tagliato grossolanamente, e fate saltare i bocconcini di pollo marinati irrorandoli con l'ultimo cucchiaio di salsa di soia. Qualche minuto prima della fine della cottura, aggiungete le arachidi (ed eventualmente la carota lessa tagliata a cubetti) e fatele saltare insieme ai bocconcini per insaporire il tutto. Spegnete e servite, accompagnando, a piacere, con riso basmati bianco per stemperare la nota piccante!

€ 6,00

Torta
con 2 ingredienti

ingredienti per 6 persone
cioccolato fondente **200 g** - uova fresche **2** **per decorare:** zucchero a velo senza glutine (opzionale)

Spezzettate il cioccolato e fatelo sciogliere a bagnomaria (o in microonde). Lasciatelo intiepidire in una ciotola prima di utilizzarlo. Separate tuorli e albumi: unite i tuorli al cioccolato fuso e tiepido, mescolando per amalgamare bene i due ingredienti; a parte, con le fruste elettrice, montate a neve ferma gli albumi.
Unite gli albumi al composto di tuorli e cioccolato, con movimenti delicati dal basso verso l'alto.
Trasferite il composto in una tortiera leggermente unta e cuocetela in forno preriscaldato a 180°C per 25 minuti, facendo la prova stecchino prima di spegnere e sfornare. Lasciate raffreddare la torta, poi a piacere spolveratela di zucchero a velo, prima di tagliarla e servirla.

€ 6,00

Ricette svuotafrigo

CAVOLI

Presenti nella nostra dispensa da autunno a primavera, hanno innumerevoli impieghi in cucina: sfruttateli fino alla fine con queste 6 ricette

CAVOLFIORE

Dai nutrizionali eccellenti, lo si può impiegare in innumerevoli ricette, grazie al suo sapore caratteristico ma delicato. Nonostante i tanti pregi, il cavolfiore può però risultare indigesto, quindi si consiglia aggiungere origano, semi di finocchio o zenzero in fase di cottura per renderlo più digeribile. Per evitare invece che la cottura del cavolfiore lasci un odore persistente in casa, provate ad aggiungere all'acqua qualche foglia di alloro, oppure un cucchiaio di aceto bianco o di latte.

BROCCOLO

Fra le più apprezzate varianti di cavolo, il broccolo è caratterizzato da un'abbondante infiorescenza verde e, a seconda della zona di provenienza, da forme (e sapori) diversi (come il broccolo romano e quello nero napoletano). Si consuma cotto, al vapore, lesso, al forno o saltato in padella, in innumerevoli preparazioni, dalla pasta ai secondi. Del broccolo non scartate gambo e foglie, cuocete anche quelli e poi frullateli per unirli a gustose vellutate.

VERZA

Chiamata anche cavolo-verza, ha una radicata tradizione contadina, e si trova in numerose ricette tradizionali da Nord a Sud Italia. La verza contiene vitamine (vitamina A, vitamina C, vitamina K) e sali minerali come potassio, calcio, ferro, fosforo, ed è una verdura poco calorica. Per sfruttarne a pieno proprietà e benefici, si consiglia di mangiarla cruda, tagliata a listarelle e condita con un filo d'olio, o cotta al vapore per evitare la dispersione delle fibre nell'acqua di cottura.

CAVOLO ROSSO

Noto anche come cavolo viola, è diffuso in gran parte del mondo. Molto utilizzato come contorno, in genere stufato ma anche crudo e finemente affettato, si può anche usare per realizzare succhi e centrifughe ottime come anti-infiammatorio, o in primi piatti, in particolare risotti o zuppe. Con la cottura, il cavolo rosso sbiadirà leggermente, per mantenere il colore naturale aggiungete una spruzzata di limone.

Oltre a questi tipi di cavolo, nella stagione invernale trovate altre varietà, altrettanto nutrienti e versatili in cucina: il cavolo nero, il cavolo cappuccio, il cavolo riccio, il cavolo cinese, il cavolo rapa e i cavoletti di Bruxelles

Frittelle di cavolfiore
“svuotadispensa”

ingredienti per 4 persone
cavolfiore bianco **500 g** - Parmigiano Reggiano o Grana Padano **3 cucchiai** - farina 00 **3 cucchiai** - pangrattato **2 cucchiai** - latte q.b. - olio E.V.O. q.b. - prezzemolo **1 rametto** - sale q.b. - pepe **1 pizzico** - limone qualche spicchio per decorare (opzionale)

Pulite il cavolfiore, dividetelo in cimette e cuocetele in acqua bollente salata fino a che saranno morbide. Scolatele con la schiumarola e lasciatele raffreddare, poi schiacciatele fino a ottenere una purea. Sbattete le uova insieme al trito di prezzemolo, il formaggio grattugiato e aggiustate di sale e pepe. Aggiungete un po’ di latte e la farina e mescolate il tutto per ottenere una pastella densa e cremosa. Unite alla pastella la purea di cavolfiore e mescolate bene. Se il composto risultasse troppo liquido incorporatevi ancora un po’ di farina.

Prelevate con un cucchiaio un po’ di impasto per formare delle polpette, appiattitele leggermente e passatele nel pangrattato impanandole in maniera uniforme. Trasferite le frittelle su teglia coperta di carta forno leggermente unta e cuocete in forno a 180°C per 15 minuti, girandole a metà cottura. Estraete le frittelle e servitele accompagnandole a piacere con uno spicchio di limone.

Se avete in frigorifero della pancetta a cubetti, fatela rosolare in padella fino a farla diventare croccante e aggiungetela all’insalata per renderla ancora più golosa!

Insalata invernale
con cavolo rosso, carote, mele e noci

ingredienti per 4 persone
cavolo cappuccio (rosso) **1** - carote **2** - mele **3 piccole** - noci **10** - aceto (bianco) **5 cucchiai** - succo di limone **2 cucchiai** - olio E.V.O. - sale

Tagliate a striscioline con un coltello ben affilato il cavolo rosso, poi lavatelo e scolatelo per bene, tamponandolo con carta assorbente da cucina per eliminare l’acqua. Sbucciate le mele e tagliatele a fettine (o cubetti). Ponetele in una ciotola e irroratele con succo di limone in modo da non farle annerire. Sgusciate le noci e tritate grossolanamente circa metà dei gherigli, mantenendone alcuni a metà per la decorazione finale dell’insalata. Unite in un’insalatiera capiente il cavolo, le mele ben scolate e le noci e mescolate il tutto. Preparate a parte un’emulsione con l’olio, il sale e l’aceto e condite l’insalata, mescolandola molto bene prima di servire.

Tortine di broccoli e gorgonzola

ingredienti per 8 tortine

pasta brisé **1 rotolo** - broccoli **200 g** - formaggio gorgonzola **250 g** - besciamella **200 ml** - cipolla **1** - olio E.V.O. - sale q.b. - pepe

Tagliate le cimette dei broccoli, lavatele e fatele cuocere al vapore. Soffriggete nel frattempo la cipolla tritata con un filo d'olio, poi unite il gorgonzola tagliato a cubetti e la besciamella. Regolate di sale e pepe e lasciate cuocere fino a far sciogliere il gorgonzola, mescolando per fare amalgamare gli ingredienti.

Stendete il rotolo di pasta brisé e, con un coppa pasta di circa 12 cm di diametro, tagliate la pasta per ottenere 8 cerchi (in alternativa usate una tazza per la misura della pasta da ritagliare con un coltello). Trasferite i cerchi di pasta in stampini per tartellette o per muffin (precedentemente oliati o foderati con carta forno). Bucherellate il fondo dei cerchi di pasta e versatevi dentro uno strato di composto di formaggio fuso e copritelo con le cimette di broccoli. Infornate e cuocete a 180°C per 20 minuti circa. Lasciate intiepidire prima di servire.

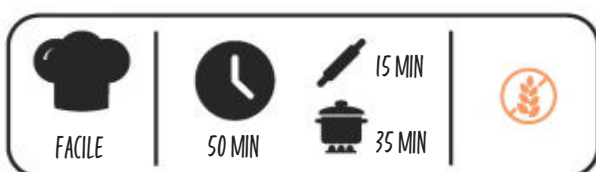
Flan di broccoli e ricotta

ingredienti per 4 persone

broccoli **200 g** - ricotta vaccina **200 g** - Parmigiano Reggiano o Grana Padano **20 g** - tuorlo **1** - albume **1** - sale - pepe - olio E.V.O.

Mettete la ricotta a scolare in modo che perda la sua acqua. Nel frattempo, tagliate le cimette dei broccoli, lavatele e fatele cuocere in acqua bollente per 5 minuti. Una volta cotte, asciugatele e tagliatele ulteriormente.

Prendete una ciotola capiente e unitevi la ricotta (precedentemente scolata) e il formaggio grattugiato, mescolate i due ingredienti e aggiustate di sale e pepe. Unite anche il tuorlo dell'uovo, mescolate nuovamente e aggiungete i broccoli. A parte montate a neve ferma l'albume e, con una spatola, incorporatelo al composto, usando movimenti delicati dal basso verso l'alto.

Ungete 4 cocotte per flan (in alternativa utilizzate 4 stampini di alluminio usa e getta) e trasferitevi all'interno il composto. Cuocete i mini flan in forno preriscaldato a 180°C per circa 35 minuti e servite ben golfi e caldi.

Involtini
di verza al sugo

ingredienti per 6 persone

per gli involtini: verza **4 foglie** - aglio **1 spicchio** - passata di pomodoro **400 g** - olio E.V.O. - sale - pepe per il ripieno: macinato di maiale **300 g** - sedano ½ **costa** - carota ½ - cipolla ½ - Parmigiano Reggiano o Grana Padano grattugiato **3 cucchiai** - uovo **1** - vino bianco ½ **bicchiere**

Realizzate un trito di aromi con carota, sedano e cipolla, e fatelo soffriggere in una padella con un filo d'olio. Aggiungete il macinato di carne, mescolate e fate rosolare a fiamma alta. Sfumate con il vino e poi, una volta evaporato, abbassate la fiamma, regolate di sale e lasciate cuocere. Sbattete l'uovo in una ciotola capiente e unite il formaggio, il sale e il pepe e mescolate fino a ottenere un ripieno omogeneo. Lavate e mondate le foglie di verza e fatele sbollentare in acqua salata per circa 5 minuti (non tutte insieme, ma un paio alla volta). Scolatele e lasciatele intiepidire su un canovaccio.

Posizionate al centro di ogni foglia un cucchiaino di ripieno e arrotolate la foglia per chiuderla. Con uno spago da cucina fermate l'involtino ottenuto per tenerlo chiuso sui 4 lati. Scaldate un filo di olio in una padella e trasferiteci delicatamente gli involtini, aggiungete il pomodoro, aggiustate di sale e pepe e fate cuocere a fuoco dolce. Una volta cotta la passata, spegnete il fuoco e lasciate intiepidire prima di servire.

Potete cuocere gli involtini in forno a 180°C per 20-25 minuti

Zuppa con verza,
patate e porri

ingredienti per 4 persone

verza ½ - patata **1** - porro - sedano **1 gambo** - cipolla **1 grande** - carota **1** - brodo vegetale **1,5 l** - olio E.V.O. **4 cucchiai** - aglio **1 spicchio** - crostini di pane q.b. - sale - pepe

Tagliate la cipolla a fette sottilissime e stufatela in padella con un filo d'olio. Pelate la carota, rimuovete i filamenti dal sedano e affettateli a rondelle. Unite le verdure alla cipolla e lasciate insaporire gli aromi. Affettate il porro finemente ed unitelo alle altre verdure. Pelate e affettate la patata e unitela alle verdure, coprite con il brodo vegetale tutte le verdure e lasciate cuocere per circa 20 minuti. Sfogliate, lavate e tagliate a pezzetti la verza. Unitela alla zuppa e lasciate cuocere per altri 20 minuti circa. Servite la zuppa ben calda con crostini di pane.

Le ricette della tradizione con i formaggi

Dall'incontro del formaggio con la farina o con il pane nella cucina tradizionale italiana sono nati tanti piatti tipici che hanno mantenuto il sapore antico. Vi proponiamo una rapida carrellata di ricette nelle quali come di consueto cerchiamo di coniugare semplicità e rapidità.

Campania

LA MOZZARELLA DI BUFALA

La mozzarella di bufala campana è un formaggio fresco a pasta filata con produzione nelle province di Caserta e Salerno e anche in alcune zone della città di Napoli. Ha ottenuto la denominazione di origine protetta DOP nel 1996. Il nome "mozzarella" deriva dal termine "mozzatura", ovvero la procedura compiuta per separare l'intero impasto in singole pezzature

Mozzarella in carrozza

ingredienti **per 6 persone**

pancarrè **12 fette** - mozzarella di bufala **500 g** - uova **4** - acciughe **4** - pangrattato q.b. - farina q.b. - olio di semi di arachide per friggere q.b. - sale

Affettate la mozzarella di bufala, tamponate le fette con la carta assorbente da cucina e poi lasciatele scolare per almeno 30 minuti, per eliminare il liquido in eccesso. Nel mentre, eliminate la crosta del pancarrè e lavate le acciughe per eliminare il sale in eccesso. Adagiate le fette di mozzarella e 1 acciuga sulla base del pane, coprite con il restante pancarrè ed esercitate una leggera pressione. Tagliate con un coltello formando dei triangoli e teneteli da parte.
Passate un triangolo alla volta prima nella farina, poi nelle uova sbattute e infine, nel pangrattato. Trasferite i triangoli impanati in frigorifero per 30 minuti.
Trascorso il tempo di riposo, ripetete la panatura per una seconda volta, senza la farina, ma nell'uovo e poi nel pangrattato.
Scaldate l'olio in una padella dai bordi alti, portatelo a una temperatura di circa 170°C e friggete i triangoli fino a doratura uniforme.
Estraete i triangoli con una schiumarola, sistemateli su un piatto rivestito di carta assorbente da cucina per eliminare l'olio in eccesso e servite subito le mozzarelle in carrozza, calde, filanti e croccanti.

Sardegna

Panadas con Pecorino sardo e menta

ingredienti **per 6 panadas**

per la base: semola rimacinata di grano duro **140 g** - farina 00 **150 g** - strutto **85 g** - acqua **110 ml** - sale **6 g** **per il ripieno:** Pecorino sardo **200 g** - menta fresca q.b. - olio E.V.O. - sale - pepe

Per la base

Mescolate nella ciotola della planetaria le farine con lo strutto, poi versate a filo l'acqua in cui avrete disciolto il sale. Impastate gli ingredienti fino a quando avrete ottenuto un impasto liscio e omogeneo. Lasciate riposare l'impasto per 1 ora, coperto con la pellicola trasparente alimentare.

Per il ripieno

Grattugiate il Pecorino sardo fresco in una ciotola, aggiungete qualche foglia di menta sminuzzata, salate, pepate e amalgamate bene. Tenete da parte. Trascorso il tempo di riposo, stendete l'impasto con l'aiuto di un mattarello a uno spessore di circa 4 mm. Ricavate con un coppapasta 6 dischi da 10 cm per la base e 6 dischi da 7 cm per il tappo. Sistemate i dischi più grandi in una teglia per tortine, farcite con il ripieno di Pecorino e menta, richiudete con il disco più piccolo e sigillate i bordi, pizzicandoli per ottenere la classica chiusura decorativa delle *panadas*. Cuocete le *panadas* nel forno preriscaldato in modalità statica a 180°C per circa 35 minuti o fino a quando la superficie risulterà ben dorata. Una volta cotte, estraetele, lasciatele intiepidire e poi servitele.

Esistono due tipologie di Pecorino sardo e si distinguono in base alla stagionatura:
- Fresco (dolce), dal colore chiaro, sapore delicato e consistenza cremosa;
- Stagionato (maturo), formaggio da grattugia, stagionato per minimo 4 mesi, ha una consistenza granulosa e un sapore più deciso

Puglia

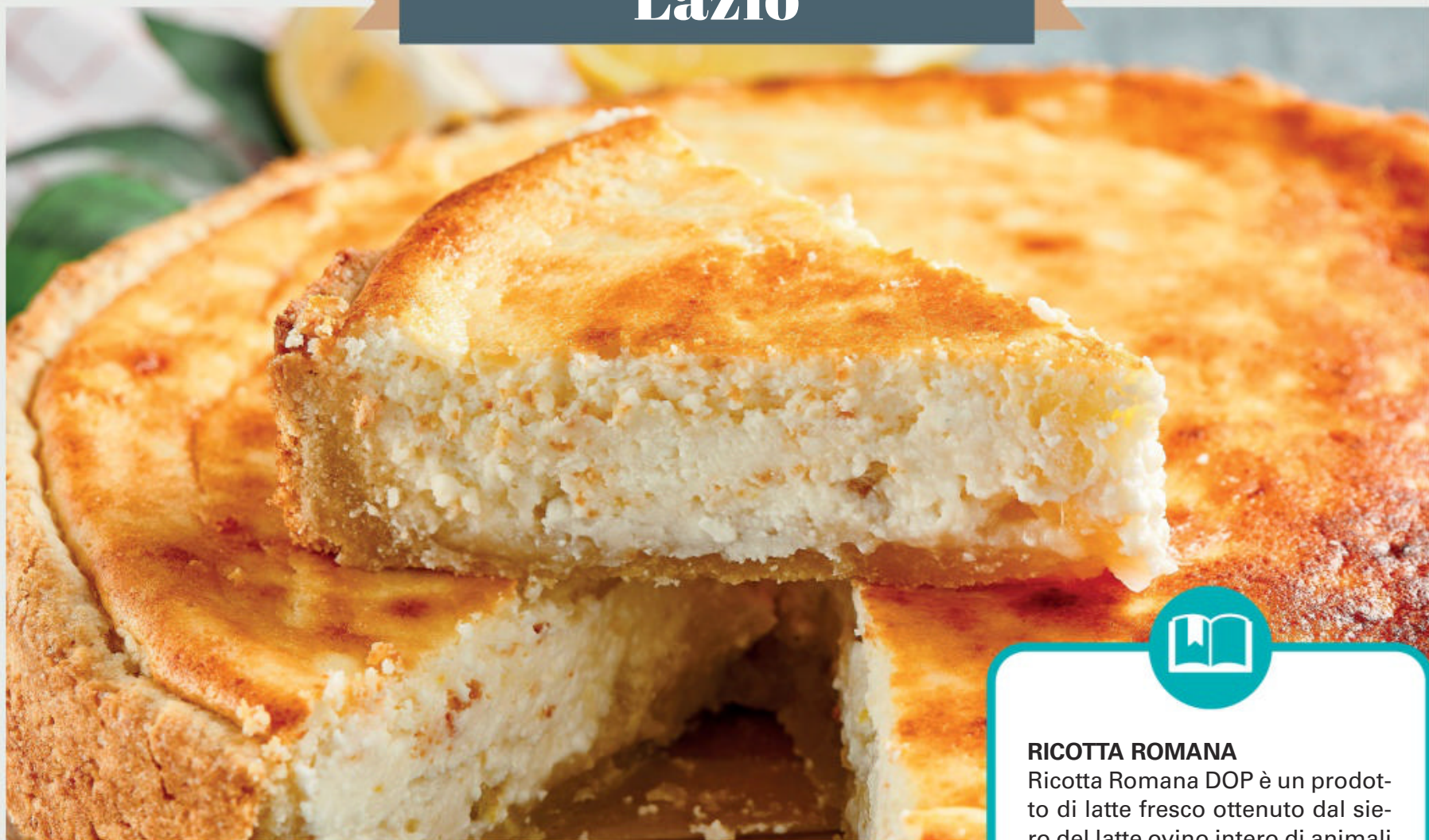
Frittelle pugliesi di caciocavallo

ingredienti **per 4-6 persone**

caciocavallo stagionato grattugiato **300 g** - pangrattato **150 g** + q.b. - uova grandi **4** - prezzemolo fresco tritato - farina q.b. - olio E.V.O. - sale - pepe

Mescolate in una ciotola il caciocavallo grattugiato con il pangrattato, 3 uova, il prezzemolo fresco tritato, un pizzico di sale e una macinata di pepe.
Formate delle palline con le mani, infarinatele, passatele nell'uovo sbattuto e poi nel pangrattato. Friggetele in abbondante olio caldo facendole dorare in maniera uniforme.
Estraetele con una schiumarola e trasferitele su un piatto ricoperto di carta assorbente da cucina per eliminare l'olio in eccesso. Servitele subito, croccanti e filanti.

CACIOCAVALLO
Formaggio stagionato a pasta filata tipico dell'Italia meridionale. Prodotto con latte di vacca, si conserva appeso a cavallo (da qui deriva il nome "caciocavallo") di una trave per l'essiccazione ed è formato da due corpi tondeggianti uniti da una strozzatura nel punto dove è legato

Lazio

RICOTTA ROMANA
Ricotta Romana DOP è un prodotto di latte fresco ottenuto dal siero del latte ovino intero di animali di razza Sarda, Comisana, Sopravissana, Massese e loro incroci. La zona di produzione riguarda l'intero territorio della regione Lazio. Presenta una pasta bianca a struttura grumosa e un caratteristico sapore dolciastro di latte

Crostata di ricotta

ingredienti

per 4-6 persone

per la pasta frolla
farina **200 g**
burro **70 g**
zucchero semolato **80 g**
uovo **1**
scorza di **1** limone
sale

per la farcitura
ricotta fresca **600 g**
zucchero semolato **150 g**
scorza di **1** limone
estratto di vaniglia **10 ml**
tuorli **2**

per la decorazione
zucchero a velo q.b.

Per la pasta frolla

Disponete la farina setacciata a fontana su un piano di lavoro, mettete al centro il burro freddo in pezzetti, lo zucchero semolato, l'uovo, la scorza di limone e un pizzico di sale.
Impastate con la punta delle dita, formate una palla e avvolgetela nella pellicola trasparente alimentare.
Fate riposare l'impasto ottenuto in frigorifero per almeno 1 ora.

Per la farcitura

Scolate la ricotta e trasferitela in una terrina capiente. Aggiungete lo zucchero, la scorza di limone e l'estratto di vaniglia, e sbattete con le fruste elettriche fino a quando avrete ottenuto un composto cremoso. Unite i tuorli, amalgamateli bene e trasferite il composto in frigorifero coperto con la pellicola trasparente alimentare per 1 ora.
Trascorso il tempo di riposo, stendete la pasta frolla e adagiatela in una tortiera precedentemente imburrata e infarinata, foderando sia il fondo che le pareti.
Versate la farcitura di ricotta e livellate la superficie.
Cuocete la crostata nel forno preriscaldato in modalità statica a 180°C per circa 35 minuti.
Sfornatela, lasciatela raffreddare completamente e servitela decorandola con una spolverata di zucchero a velo.

la variante:
Potete arricchire la farcitura con pinoli, uvetta e cannella.

RIGATINO
Formaggio a pasta dura semicotta prodotto con latte vaccino intero pastorizzato e caglio caprino. La pasta è di color giallo paglierino. La crosta non è edibile

Fiadone

ingredienti per 8 persone

per l'impasto: farina **500 g** - uova **2** - sale - vino bianco **100 ml** - olio E.V.O. **100 ml** - **per il ripieno:** Rigatino **200 g** - ricotta **200 g** - Pecorino grattugiato **100 g** - uova **2** - sale - pepe nero - tuorlo **1**

Disponete la farina setacciata a fontana su un piano di lavoro, unite le uova sbattute e un pizzico di sale. Versate il vino bianco e infine l'olio. Impastate fine a ottenere un impasto morbido ed elastico. Potete effettuare questa operazione con l'aiuto di una planetaria. Lasciate riposare l'impasto ottenuto avvolto nella pellicola trasparente alimentare per 30 minuti.
Mescolate il Rigatino con la ricotta e le uova, regolate di sale e pepe. Trascorso il tempo di riposo, stendete la pasta con il mattarello o con l'apposita macchinetta.
Sistemate il ripieno in mucchietti, distanziati tra loro e poi richiudete la sfoglia. Ritagliate i fiadoni con una rotella dentellata e disponeteli su una teglia ricoperta di carta forno. Spennellateli con il tuorlo sbattuto e incidete la superficie. Cuocete i fiadoni nel forno preriscaldato in modalità statica a 200°C per circa 20 minuti.

Focaccia di Recco

ingredienti per 4persone

farina manitoba **400 g** - olio E.V.O. **30 ml** + q.b. - acqua **220 ml** - sale **8 g** - crescenza oppure stracchino **450 g**

Impastate nella ciotola della planetaria la farina e l'acqua con il sale. Lavorate gli ingredienti e poi unite l'olio a filo, poco alla volta, facendolo assorbire bene prima di aggiungerne altro. Una volta che l'impasto si sarà staccato dalle pareti, formate un panetto, copritelo con la pellicola trasparente alimentare e lasciatelo riposare in frigorifero per un paio d'ore.
Trascorso il tempo di riposo, dividete l'impasto in due parti uguali e stendetele con il mattarello su un piano di lavoro infarinato, dandogli una forma rettangolare o rotonda. Allargate molto delicatamente l'impasto con le mani infarinate fino a raggiungere lo spessore di una sfoglia sottile pochi mm, quasi trasparente.
Oliate una teglia, adagiate la prima sfoglia, distribuite la crescenza in tocchetti e adagiate sopra la seconda sfoglia. Sigillate bene i bordi e poi spennellate la superficie con un filo d'olio. Cuocete nel forno preriscaldato in modalità statica a 250°C per 10 minuti. Una volta cotta, estraete la focaccia di Recco, lasciatela riposare per un paio di minuti, tagliatela in rettangoli o spicchi e servitela.

A Recco viene chiamata "fugassa co formaggio". Tipica della regione Liguria, si tratta appunto di una focaccia realizzata con un impasto molto sottile e farcita di solito con la crescenza. La ricetta originale prevede l'utilizzo della Prescinsêua o cagliata e una temperatura del forno per la cottura a circa 300°C

Un invito per menu di pesce

CAPESANTE IN SALSA DI BURRO CON PREZZEMOLO

ingredienti per 4 persone

capesante **6** - burro **40 g** - prezzemolo fresco q.b. - brandy **50 ml** - sale

Pulite le capesante, staccatele dalle loro conchiglie con un coltellino, lavatele bene sotto l'acqua corrente e asciugatele delicatamente.
Scaldate una padella, fate sciogliere il burro, adagiate le capesante e sfumate con il *brandy*. Fatele cuocere per due minuti da un lato e un minuto dall'altro.
Una volta pronte, aggiustate di sale e servite le capesante al burro e *brandy* con una spolverata di prezzemolo tritato fresco.

RISO FRITTO CON GAMBERI

ingredienti per 2 persone

riso basmati **160 g** - gamberi già puliti **4** - piselli surgelati **100 g** - carote **100 g** - peperone rosso ½ - uovo **1** - porro ½ - aglio **1 spicchio** - spumante ½ **bicchiere** - erba cipollina q.b. - prezzemolo fresco q.b. - limone **1** - salsa di soia q.b. - olio E.V.O. - sale - pepe

Lessate il riso basmati in acqua salata per 10 minuti.
Una volta cotto, lascialo raffreddare in frigorifero per almeno 30 minuti. Nel mentre, tagliate a dadini piccoli le carote e il peperone rosso.
Scaldate l'olio in una padella capiente, unite il porro tritato finemente e lo spicchio d'aglio (che poi eliminerete) e aggiungete le carote, il peperone rosso e i piselli. Mescolate, regolate di sale e pepe e versate un po' d'acqua. Cuocete per 10-15 minuti, fino a quando le verdure saranno tenere ma ancora croccanti. Aggiungete l'uovo sbattuto e mescolate "per strapazzarlo", unite anche il riso e un goccio di salsa di soia. Alzate la fiamma e lasciate insaporire per un paio di minuti, mescolando di tanto in tanto.
Versate l'olio in una padella, fatelo scaldare e cuocete i gamberi già puliti, sfumandoli con lo spumante.
Impiattate il riso con l'aiuto di un coppapasta a forma di cuore. Decorate con i gamberi, l'erba cipollina, foglie di prezzemolo e fettine di limone. Servite subito il risotto.

San Valentino

OMBRINA IN CROSTA DI PISTACCHIO SU CREMA DI TOPINAMBUR

ingredienti per 2 persone

per i filetti di ombrina: filetti di ombrina **2** da **200 g circa** - pistacchi non salati **150 g** - olio E.V.O. - sale - pepe

per la crema di topinambur: topinambur **250 g** - patata **1** - scalogno **1** - brodo vegetale q.b. - olio E.V.O. - sale - pepe

Per i filetti di ombrina

Salate e pepate i filetti di ombrina, poi impanateli con i pistacchi tritati e adagiateli su una teglia ricoperta di carta forno. Oliate la panatura e fate cuocere nel forno preriscaldato in modalità statica a 200°C per 15 minuti.

Per la crema di topinambur

Pelate e tagliate il topinambur e la patata in tocchetti. Tritate lo scalogno e fatelo rosolare in una casseruola con un filo d'olio. Aggiungete il topinambur e la patata, versate il brodo vegetale fino a coprire le verdure e cuocete per circa 20 minuti. Regolate di sale e pepe e frullate fino a ottenere un composto liscio e setoso. Servite l'ombrina in crosta di pistacchio sulla crema di topinambur.

COCKTAIL CONSIGLIATO: BARRACUDA

ingredienti per 1 cocktail

rum oro **45 ml** - liquore Galliano **15 ml** - prosecco **30 ml** - succo di ananas **50 ml** - succo fresco di lime **10 ml** - ghiaccio

Versate il rum, il liquore e i succhi di ananas e lime in uno shaker con ghiaccio.
Agitate energicamente e poi filtrate il contenuto in una coppa da cocktail.
Aggiungete il prosecco freddo e servite.

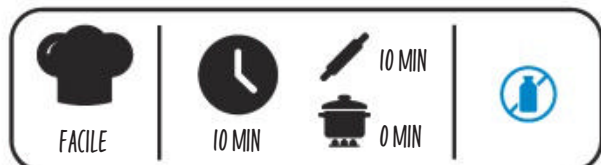
Antipasto

Un invito per menu di carne

TARTARE DI MANZO CON UOVA DI QUAGLIA E TARTUFO

FACILE

10 MIN

10 MIN
0 MIN

Potete pastorizzare i tuorli d'uovo in forno, all'interno di acqua calda, a una temperatura di 85°C per 15 minuti

ingredienti per 2 persone
scamone **250 g** - uova di quaglia **2** - pistacchi q.b. - capperi **1 cucchiaio** - maionese o senape q.b. - erbe aromatiche fresche q.b. - tartufo q.b. - olio E.V.O. - sale - pepe

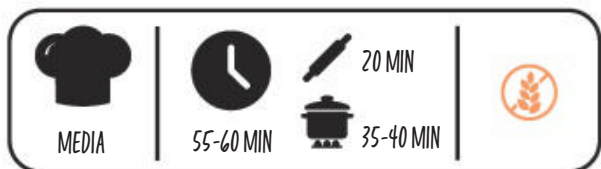
Tagliate la carne al coltello e conditela con olio, sale e pepe. Impiattatela con l'aiuto di un coppapasta rotondo, compattatela e livellatela bene. Rompete le uova, eliminate l'albume e disponete delicatamente il tuorlo al centro delle tartare. Guarnite con granella di pistacchio ed erbe aromatiche fresche. Completate con gocce di maionese o senape e lamelle di tartufo.

RISOTTO ALLO ZAFFERANO CON MIDOLLO

MEDIA

55-60 MIN

20 MIN
35-40 MIN

Primo

ingredienti per 4 persone
riso carnaroli **320 g** - zafferano **1 bustina** - scalogno **1** - vino bianco **1 bicchiere** - brodo di carne **1,2 l** - midollo di vitello **4 pezzi** - Parmigiano Reggiano o Grana Padano **80 g** - burro **125 g** - olio E.V.O. - sale - pepe

Lavate bene i pezzi di midollo, trasferiteli in una teglia rivestita di carta forno, conditeli con olio, sale e pepe e fateli cuocere nel forno preriscaldato in modalità statica a 200°C per circa 15-20 minuti. Sciogliete il burro in una casseruola, rosolate lo scalogno tritato finemente e poi unite il riso, fatelo tostare, sfumate con il vino bianco e lasciatelo evaporare completamente.
Versate il brodo di carne caldo e portate a cottura il riso, aggiungendo il brodo al bisogno. Pochi minuti prima del termine della cottura, unite lo zafferano sciolto in due dita di brodo. Togliete dal fuoco e mantecate con il burro e il formaggio grattugiato. Servite il risotto con il midollo di vitello al forno.

San Valentino

PETTO D'ANATRA CON RIDUZIONE AL PORTO

ingredienti per 2 persone

petto d'anatra **400 g** - vino Porto **300 ml** - scorza di **1** arancia - alloro **2 foglie** - timo **2 rametto** - amido di mais **1 cucchiaino** - miele di castagno **1 cucchiaio** - sale - pepe

Versate il vino in una casseruola con il miele, un pizzico di sale, una macinata di pepe e le foglie di alloro. Portate a ebollizione, abbassate le fiamma e fate sobbollire per 10-15 minuti.
Nel mentre, incidete la pelle dei petti d'anatra con un coltello, formando delle losanghe e facendo attenzione a non tagliare la polpa della carne.
Scaldate una padella, sistemate i petti d'anatra dal lato pelle e cuoceteli a fuoco vivace per un paio di minuti, abbassate la fiamma e proseguite la cottura 5-6 minuti.
Girate i petti d'anatra e terminate la cottura per gli ultimi 3-4 minuti. Salate e pepate i petti d'anatra, avvolgeteli nella carta d'alluminio e lasciateli riposare per un paio di minuti.
Tagliate i petti d'anatra a fette e serviteli nei piatti da portata con la salsa al Porto, scorzette d'arancia e profumate con rametti di timo.

COCKTAIL CONSIGLIATO: OLD CUBAN

ingredienti per 1 cocktail

rum añejo **50 ml** - succo fresco di lime **30 ml** - sciroppo di zucchero **25 ml** - prosecco **60 ml** - Angostura bitter **2** dashes (gocce/spruzzi) - foglie di menta **6** - ghiaccio

Versate tutti gli ingredienti, eccetto il prosecco, in uno shaker con ghiaccio e agitate energicamente.
Filtrate la miscela ottenuta in una coppa da cocktail e completate con il prosecco.
Guarnite con delle foglioline di menta prima di servire.

Un invito per menu vegetariano

FATTA IN TV

CROCCHETTE DI PATATE A FORMA DI CUORE

FACILE
50 MIN + 1 ORA DI RIPOSO
15 MIN
35 MIN
ingredienti per 4 persone
patate **500 g** - formaggio grattugiato vegetale **50 g** - tuorlo d'uovo grande **1** - rosmarino fresco q.b. - sale - pepe - noce moscata q.b. - pangrattato q.b. - farina q.b. - olio di semi di arachide q.b.

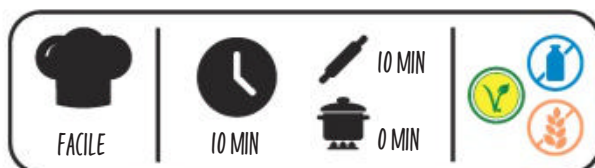
Lavate e lessate le patate. Una volta cotte, schiacciatele con lo schiacciapatate direttamente all'interno di una ciotola. Condite con sale, pepe, noce moscata e formaggio grattugiato vegetale. Aggiungete il tuorlo d'uovo e amalgamate con cura. Lasciate riposare il composto in frigorifero per 1 ora.
Riprendete l'impasto, stendetelo su un piano di lavoro leggermente infarinato e con delle formine ricavate tanti cuoricini. Passateli velocemente nel pangrattato e friggete le crocchette in abbondante olio di semi bollente. Una volta dorate, estraetele con una schiumarola, adagiatele su carta assorbente da cucina per eliminare l'olio in eccesso e servitele subito calde e croccanti con rametti di rosmarino.

RISOTTO BIANCO PISELLI E TARTUFO

FACILE
35 MIN
15 MIN
20 MIN
ingredienti per 2 persone
riso **160 g** - piselli **100 g** - brodo vegetale q.b. - prosecco q.b. - burro vegetale **30 g** - cipolla ½ - formaggio grattugiato vegetale **40 g** - rosmarino **1 rametto** - tartufo nero q.b. - olio E.V.O. - sale

Tritate finemente la cipolla e rosolatela in una padella con l'olio. Unite i piselli e lasciateli insaporire, poi aggiungete il riso e fatelo tostare a fiamma vivace per un paio di minuti, sfumate con il prosecco e lasciatelo evaporare completamente.
Coprite con il brodo vegetale caldo e procedete con la cottura, aggiungendo brodo all'occorrenza, poi regolate di sale.
Spegnete la fiamma e mantecate il risotto con il burro e il formaggio grattugiato vegetale. Lasciate riposare e servite decorando con rametti di rosmarino fresco e lamelle di tartufo.

Contorno

INSALATA MANGO E MELAGRANA

ingredienti per 2 persone

lattuga ½ **cespo** o altra insalata - limone **1** - mango **1** - melagrana **1** - pomodorini ciliegino **10** - cipolla rossa **1** - olio E.V.O. - aceto di mele q.b. - semi di sesamo q.b. - sale

Mondate, lavate e scolate l'insalata, poi tagliuzzatela e sistematela in un piatto capiente. Aggiungete i pomodorini ciliegino tagliati a metà oppure in quarti, il mango a dadini e la cipolla rossa affettata a rondelle molto sottili. Unite anche i chicchi di melagrana e le fettine di limone. Condite con olio, aceto e sale. Completate con semi di sesamo e un cuore di mango (realizzato con l'apposita formina). Servite subito o conservate in frigorifero.

COCKTAIL CONSIGLIATO: MIMOSA

ingredienti per 1 cocktail

prosecco **75 ml** - succo d'arancia **75 ml**

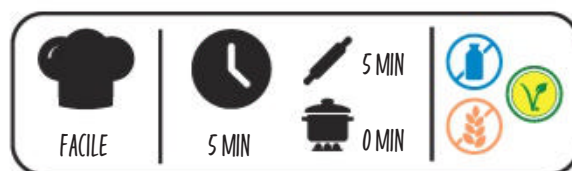
Lavate l'arancia e spremetela. Passate il succo ottenuto in un colino e versatelo in una flûte.
Aggiungete il prosecco ben freddo lentamente e mescolate delicatamente.
Guarnite, a piacere, con una fetta di arancia e servite.

FINOCCHIO

di **Cassandra Piemonte**
raccoltoecucinato

Esperta di cucina naturale, sul suo profilo Instagram "Raccolto e cucinato", condivide tantissime ricette sane e golose, oltre a consigli nutrizionali e segreti direttamente dal suo orto!

Principalmente noto come depurativo e digestivo, il finocchio vanta numerosi altri benefici per la nostra salute. È prima di tutto ricco di antiossidanti, svolge un'azione antinfiammatoria e contribuisce a contrastare l'invecchiamento cellulare. Favorendo il senso di sazietà, è indicato nelle diete ipocaloriche, ma anche nelle diete delle neomamme, perchè il finocchio agevola la produzione di latte nelle donne in allattamento. Ricco di vitamine, in particolare A, B e C, e di sali minerali, in cucina si sfrutta al 100%, dai semi alla barba!

Insalata di finocchio, radicchio e pompelmo

ingredienti per 2 persone

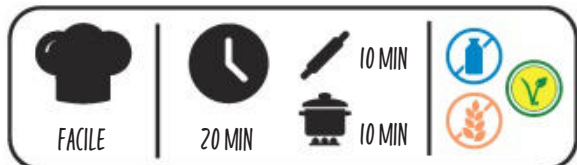
radicchio di Treviso **1 cespo** - finocchio **1** - pompelmo **1** - olive taggiasche denocciolate **10** - aceto di mele **1 cucchiaio** - olio E.V.O. - sale

Lavate il radicchio, affettatelo e riponetelo all'interno di un'insalatiera. Pulite anche i finocchi: tagliateli a fettine e uniteli al radicchio. Sbucciate i pompelmi, pelateli a vivo e tagliateli a cubetti. Uniteli alle verdure insieme alle olive e condite il tutto con un'emulsione di olio e aceto di mele. Salate l'insalata e mescolate con cura prima di servire.

Un delizioso piatto invernale, fresco, leggero e ricco di gusto: semplicissimo da preparare, equilibrato e perfetto come antipasto o contorno

la variante: croccante ed energetica

Per un tocco di croccantezza e un apporto energetico maggiore, aggiungete frutta secca a piacere o semi oleosi (girasole, ad esempio) tostati.

Vellutata di finocchi e menta

Detox, drenante, antinfiammatoria, oltre che cremosa e saporita, è un toccasana per fare un reset dopo pranzi o cene impegnative

ingredienti per 2 persone

finocchi **4** - foglioline di menta **10** - olio E.V.O. - sale

Pulite, lavate e tagliate sottilmente i finocchi. Fateli stufare con un filo d'acqua in un tegame coperto con il coperchio e a fuoco basso per una decina di minuti. A fine cottura aggiungete le foglioline di menta e aggiustate di sale.

Trasferite il tutto nel boccale del frullatore a immersione e frullate fino a ottenere una crema omogenea. Servite la vellutata decorando con foglioline di menta, barba di finocchio e un giro di olio a crudo.

Spaghetti con finocchi, acciughe e pangrattato

Non ci sono molti primi piatti a base di finocchi: spesso questi ortaggi si utilizzano nelle insalate o come accompagnamenti, ma questo è un primo piatta di pasta davvero particolare, dal gusto sorprendente e molto semplice da realizzare. La dolcezza del finocchio si sposa benissimo con la sapidità delle acciughe, mentre la buccia di limone dà quel tocco in più di profumo e colore. Riporta un po' alla memoria olfattiva alcune ricette siciliane e, in effetti, ci somiglia come mix di ingredienti e abbinamento di sapori

ingredienti per 2 persone

spaghetti **160 g** - finocchi **2** - barbette di finocchio q.b. - pangrattato **50 g** - acciughe **4** - scorza di ½ limone - olio E.V.O. - sale - peperoncino (opzionale)

Pulite, lavate e tagliate i finocchi a spicchi. Fateli cuocere in un tegame con un giro di olio per una decina di minuti. Quando i finocchi saranno cotti e morbidi frullateli fino a ottenere una purea.

Nel frattempo, cuocete gli spaghetti in abbondante acqua salata e, a parte, fate sciogliere le acciughe in una padella, poi aggiungete il pangrattato e fate tostare.

Scolate la pasta al dente direttamente nella padella con le acciughe e il pangrattato, unite anche la purea di finocchi e mescolate per amalgamare gli ingredienti, aggiungendo un mestolo di acqua di cottura nel caso dovesse risultare troppo asciutta. Impiattate aggiungendo una grattugiata di scorza limone, un giro d'olio a crudo e, a piacere, un pizzico di peperoncino.

Tranci di pescatrice
con finocchi e olive

La rana pescatrice, o comunemente conosciuta con il nome "coda di rospo" è un pesce molto magro, poco calorico e ha un buon apporto di acidi grassi Omega3 e di proteine, oltre a vitamina D e sali minerali, in particolare fosforo e potassio

ingredienti per 2 persone

rana pescatrice **2 tranci** - finocchi **2** - olive verdi **50 g** - prezzemolo **1 mazzetto** - alloro **qualche foglia** - aglio **1 spicchio** - scorza di ½ limone - farina **1 cucchiaio** - olio E.V.O. - sale - pepe

Tritate l'aglio sbucciato, la scorza di limone e il prezzemolo, poi unite il trito alla farina e mescolate. Cospargete i tranci di pescatrice con il composto in maniera uniforme.

Scaldate un filo d'olio in un tegame e rosolate i finocchi puliti e tagliati a spicchi per 4-5 minuti. A metà cottura aggiungete i tranci di pescatrice e continuate la cottura per altri 10 minuti. Unite anche le olive, l'alloro, regolate di sale, pepe e lasciate insaporire il tutto su fuoco a fiamma dolce per circa 2 minuti. Servite caldi.

Questa tisana oltre a essere una bevanda depurativa è una vera ricetta anti spreco, perché è realizzata con la barba e i gambi del finocchio, due parti ricche di vitamina C tanto quanto il resto dell'ortaggio

Tisana
di barba e gambi di finocchio

ingredienti per 2 porzioni da 250 g

acqua **500 ml** - barba di finocchio **1 mazzetto** - gambi di finocchio **4** - radice di zenzero fresco **2 pezzetti** - scorza di **1** limone - miele per dolcificare (opzionale)

Versate l'acqua nella pentola, aggiungete la barba dei finocchi e i gambi precedentemente lavati e la buccia del limone. Coprite con il coperchio e cuocete per circa 10 minuti. Aggiungete lo zenzero fresco (dopo averlo accuratamente lavato e sbucciato) e lasciate in infusione per 4-5 minuti.

Filtrate il liquido in una caraffa, mescolate e versate nelle tazze, dolcificando a piacere con un cucchiaino di miele.

CLASSICA con Brio

La pasta alla Carbonara

Piatto tipico della cucina romana e un po' di tutto il Lazio. Caratterizzato da pochi e semplici ingredienti: tuorli d'uovo, guanciale e Pecorino. I formati di pasta più comuni per questa preparazione sono: spaghetti, bucatini, mezze maniche e anche rigatoni. Oltre alla ricetta tradizionale vi proponiamo delle versioni sfiziose con tonno affumicato e capesante, più semplici con pangrattato o al gratin.

Per una buona riuscita del piatto, tenete da parte un bicchiere di acqua di cottura e versatelo nel composto di uova, poco alla volta, fino a ottenere una salsa cremosa. Condite la pasta e, se necessario, aggiungete altra acqua per un risultato cremoso. Per la buona riuscita del piatto, tenete anche in considerazione le temperature: se il composto di uova dovesse essere troppo freddo e la pasta troppo calda, l'uovo si coagulerebbe e otterreste così un "effetto frittata"

Carbonara

ingredienti per 4 persone

spaghetti **320 g** - guanciale **150 g** - tuorli **6** - Pecorino romano grattugiato **50 g** + q.b. - sale - pepe nero

Sbattete i tuorli in una ciotola con il Pecorino Romano grattugiato, un pizzico di sale e una macinata di pepe. Stemperate il composto con 40-50 ml d'acqua di cottura.
Portate a ebollizione abbondante acqua salata in una casseruola e lessate gli spaghetti secondo le indicazioni riportate sulla confezione.
Riducete il guanciale a bastoncini o dadini e fatelo rosolare in una padella per circa 10 minuti.
Scolate gli spaghetti al dente, trasferiteli nella padella con il guanciale e mescolate.
Versate il composto di tuorli sulla pasta, saltate e servite subito con una spolverata di Pecorino grattugiato e una macinata di pepe.

Carbonara
con pangrattato e peperoncino

FACILE | 25 MIN | 15 MIN | 10 MIN

ingredienti per 4 persone

spaghetti **320 g** - tuorli **4** - pangrattato q.b. - Pecorino Romano grattugiato q.b. - aglio **1 spicchio** - peperoncino fresco q.b. - prezzemolo fresco q.b. - olio E.V.O. - sale - pepe nero

Scaldate l'olio in una padella e fate soffriggere lo spicchio d'aglio e il peperoncino tritati finemente.
Eliminate lo spicchio d'aglio, unite il pangrattato, mescolate e fatelo tostare, facendo attenzione a non bruciarlo.
Portate a ebollizione abbondante acqua salata in una pentola, lessate gli spaghetti secondo le indicazioni riportate sulla confezione.
Versate un mestolo di acqua di cottura nella padella e tenete da parte.
Sbattete i tuorli in una ciotola, aggiungete il Pecorino Romano grattugiato, il prezzemolo fresco tritato, sale e pepe.
Scolate gli spaghetti al dente e tuffateli nella padella, saltate la pasta con il condimento di uova e se necessario, unite ancora un goccio d'acqua di cottura in modo che il piatto non risulti troppo asciutto.
Amalgamate bene e servite gli spaghetti nei singoli piatti da portata con una spolverata di pangrattato, peperoncino e prezzemolo fresco.

Fettuccine alla carbonara *con tonno affumicato*

ingredienti per 4 persone

fettuccine **320 g** - tonno affumicato **200 g** - prezzemolo fresco q.b. - Pecorino Romano grattugiato q.b. - tuorli **4** - olio E.V.O. - sale - pepe nero - crostini di pane q.b.

Tagliate il tonno a cubetti e fatelo saltare in padella con un filo d'olio per un paio di minuti, poi tenetelo da parte.
Sbattete i tuorli in una ciotola con una forchetta, aggiungete un pizzico di sale e una macinata di pepe. Unite anche il Pecorino Romano grattugiato e il prezzemolo fresco tritato finemente.
Lessate le fettuccine in abbondante acqua salata secondo le indicazioni riportate sulla confezione, e nel mentre, versate un bicchiere di acqua di cottura, poco alla volta, (leggermente intiepidita) sul composto di uova in modo da formare una crema.
Scolate la pasta al dente, amalgamatela con la crema di uova e servitela nei singoli piatti da portata con i dadini di tonno affumicato, crostini di pane e una spolverata di Pecorino Romano grattugiato.

Carbonara *al gratin*

ingredienti per 4 persone

spaghetti **320 g** - guanciale **150 g** - Pecorino Romano grattugiato **50 g** + q.b. - tuorli **6** - olio E.V.O. - sale - pepe

Tagliate il guanciale in striscioline e fatelo rosolare in una padella fino a quando risulta croccante, poi tenetelo da parte.
Lessate gli spaghetti in abbondante acqua salata secondo le indicazioni riportate sulla confezione.
Nel mentre, mescolate in una ciotola i tuorli con il Pecorino Romano grattugiato, un pizzico di sale e una macinata di pepe.
Scolate la pasta al dente, conditela con la crema di uova, un bicchiere di acqua di cottura, poco alla volta, e il guanciale croccante.
Trasferite gli spaghetti alla carbonara in una pirofila oliata, spolverateli con il Pecorino Romano grattugiato e gratinateli nel forno preriscaldato a 180°C fino a quando la superficie risulta dorata.
Estraete dal forno e servite subito.

la variante: carbonara al gratin con cardi

Arricchite la preparazione aggiungendo dei cardi in tocchetti lessati in pentola o cotti in padella.

Il canestrello è un mollusco molto simile alla capasanta, ricco di proteine, sali minerali e vitamina A ed E, oltre che povero di grassi

Carbonara
con capesante scottate

ingredienti per 4 persone

linguine **320 g** - guanciale **100 g** - tuorli **4** - Pecorino Romano grattugiato **50 g** + q.b. - capesante piccole (in alternativa, canestrelli) **12** - steli di cipolle verdi q.b. - burro q.b. - pepe nero - sale

Tagliate il guanciale in tocchetti e fatelo rosolare in una padella, poi tenetelo da parte.
Portate a ebollizione abbondante acqua salata e lessate le linguine secondo le indicazioni riportate sulla confezione.
Mescolate i tuorli con il Pecorino Romano grattugiato, un pizzico di sale e una macinata di pepe. Aggiungete un bicchiere di acqua di cottura della pasta, poco alla volta, per ottenere una crema.
Nel mentre, scottate le capesante in una padella con una noce di burro per massimo 2 minuti.
Scolate le linguine al dente e tuffatela direttamente nella padella del guanciale, aggiungete un paio di cucchiai di acqua di cottura della pasta.
Saltate, unite la crema di tuorli, amalgamate con cura e servite decorando con tocchetti di steli di cipolle verdi e capesante scottate.
Completate con una spolverata di Pecorino Romano grattugiato e una macinata di pepe.

Eccellenze tricolore

di Silvio Carini

Cioccolato di Modica IGP!

Secondo una leggenda, sarebbe nientemeno che un dono del dio Quetzalcoatl agli Aztechi. Tramite gli Spagnoli, diventa il prodotto di punta della Contea di Modica in Sicilia, uno degli stati feudali più importanti del Mezzogiorno. È il ruvido e goloso Cioccolato di Modica IGP!

Certo, il primo cioccolato (*xocoàtl* per dirla nella lingua di Montezuma) non aveva nessuna o quasi delle caratteristiche golose e dolci che oggi gli attribuiamo: era infatti una bevanda amarissima e schiumosa dal sapore sgradevole al primo assaggio. Ma era offerto come prestigioso miscuglio liquido destinato ai nobili e alle persone di riguardo, in virtù delle sue presunte virtù curative e afrodisiache. Ai primi *conquistadores* spagnoli questa bevanda degli dei non dovette fare troppa impressione, ma fu l'incontro con lo zucchero, avvenuto forse ad opera di monache messicane entrate in contatto con un prodotto fino ad allora sconosciuto in centro America, ma già ampiamente coltivato nelle Isole Canarie, a cambiare il destino del cioccolato e a farlo diventare un prodotto amato in tutto il Mondo. Ma a utilizzare il cioccolato nel XVI secolo furono esclusivamente la Spagna e poche corti europee con cui il Paese aveva forti legami. Tra questi, la Contea di Modica. Quali sono le caratteristiche particolari che fanno ancora oggi del cioccolato modicano un prodotto diverso e particolare, vicino al gusto ancestrale del cacao antico? I semi contenuti nella *cabossa* (cioè il frutto della pianta del cacao) vengono tostati e macinati fino a formare una massa che viene poi riscaldata a meno di 45°C fino a raggiungere una consistenza fluida. Il cioccolato di Modica non riceve il trattamento detto di "concaggio", cioè la lunga mescolatura in impastatrici che riscaldano la massa rendendola uniforme. Successivamente viene aggiunto lo zucchero di canna o semolato e alcune spezie quali cannella, peperoncino, vaniglia o scorza di arancia. La temperatura relativamente bassa fa sì che i cristalli di zucchero non si sciolgano e rimangano integri all'interno della pasta . Il composto viene poi versato in stampi di latta che vengono sbattuti per far uscire le bolle d'aria e renderlo omogeneo. Una volta raffreddato il cioccolato si presenta in forma di tavoletta rettangolare di peso non superiore a 100 g, grezzo con evidente granulosità per la presenza di cristalli di zucchero, opaco e dal colore nero scuro/marrone. Il gusto è dolce con nota di amaro, in bocca si fonde, ma si percepisce chiaramente una certa croccantezza, granulosità e sabbiosità. Se il consumo avviene normalmente in purezza, esistono però anche ricette locali che lo utilizzano. Una tra tutte, le *'mpanatigghi* modicane, biscotti di pasta frolla con ripieno di cioccolato, controfiletto di manzo o vitello, mandorle e cannella, che fin dal nome richiamano le spagnole *empanadillas*, sorta di panzerotti ripieni.

RICETTA ILLUSTRATA
Step by Step

Bistecche di picanha
con insalata di carciofi e senape

di Andrea Mainardi

Un piatto semplice da realizzare ma sorprendente per sapore, seguendo i tocchi magici del nostro chef che realizza una marinatura ad hoc per la carne, spiega come trattare le bistecche, abbina un'insalata fresca e saporita e, un condimento doc per il contorno! Una proposta golosa per un San Valentino rustico e fuori dal comune!

La *picanha* è un taglio anatomico del bovino ricavato dalla parte posteriore (nella coscia) tra lo scamone e la sottofesa (infatti la picanha è proprio la punta della sottofesa, che trovate sotto il nome di "codone" o "punta di sottofesa"), ed è caratterizzato da una spessa striscia di grasso solo sul lato

INIZIAMO

Realizzate una marinatura per la carne: unite in una ciotola la salsa Worcestershire, i grani di pepe rosa, un pizzico di cannella, una punta di tabasco, la salsa BBQ ed emulsionate con un goccio di olio.

Pulite i carciofi eliminando il gambo, le esterne più coriacee e la "barbetta". Immergeteli in acqua e limone per non farli annerire.

Spennellate le bistecche con la marinata da entrambi i lati, poi lasciate marinare 15 minuti circa.

Scaldate la griglia (potete utilizzare la piastra o una comune padella per grigliare) e cuocete le bistecche un paio di minuti per lato.

Scolate i carciofi, tagliateli a fettine sottili e fateli asciugare su carta assorbente. Trasferite i carciofi in una ciotola, aggiungete la menta tritata e il sale, un filo d'olio e un cucchiaino di senape. Mescolate.

Realizzate nel frattempo dei crostini di pane per dare croccantezza all'insalata di carciofi. Tagliate a cubetti il pane per tramezzini e tostatelo in padella con un filo d'olio.

Una volta cotte, trasferite le bistecche su un tagliere e affettatele come una tagliata. Se vi piacesse la carne ben cotta, rimettetela sulla piastra ancora calda. Aggiungete per ultimi i crostini all'insalata in modo che restino croccanti.

Impiattate su un tagliere rustico, se vi piace. Aggiungete un pizzico di sale e un filo d'olio sulla carne, e guarnite con foglioline di menta e grani di pepe rosa, a piacere.

FACILE | 20 MIN + 15 MIN DI MARINATURA | 10 MIN | 10 MIN

INGREDIENTI PER 2 PERSONE

bistecche di picanha
("codone" o "punta di sottofesa")
carciofi **6**
olio E.V.O.
menta fresca
senape
sale
pane per tramezzini **2 fette**

PER LA MARINATURA:

salsa Worcestershire
1 cucchiaino
grani di pepe rosa **2** o **3**
cannella in polvere q.b.
tabasco q.b.
salsa BBQ **1 cucchiaio**
olio E.V.O.

"PROVATELO ANCHE VOI!"

Hai mai

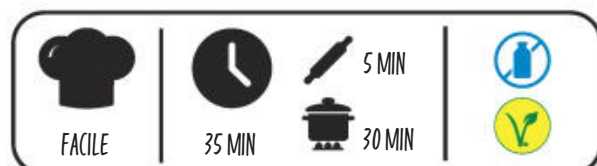
con i

Hummus di lupini

ingredienti per 4-6 porzioni
lupini in salamoia **400 g** - succo di ½ limone - aglio **1 spicchio** - sale - salsa tahina **5 cucchiai circa** - prezzemolo fresco tritato - paprica dolce q.b. - pepe nero

Sciacquate e sgusciate i lupini e inseriteli in un mixer insieme a tutti gli altri ingredienti.
Frullate fino a ottenere un composto omogeneo e abbastanza denso da essere spalmato.
Trasferite l'hummus di lupini in una ciotola, spolverate con un po' di paprica e guarnite con ulteriore prezzemolo fresco finemente tritato e lupini interi.

Con i lupini si prepara anche la "maionese" vegana, frullandoli con olio di girasole, succo di limone e sale

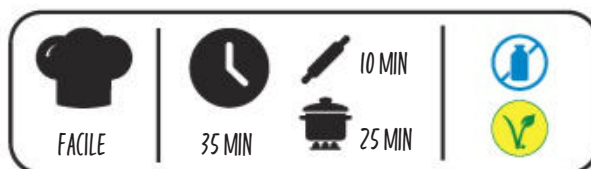
Zuppa di quinoa e lupini

ingredienti per 2 persone
quinoa **50 g** - brodo vegetale **500 ml** - lupini in salamoia **50 g** - fagioli precotti **50 g** - pomodoro **1** - avocado ½ - sedano ½ **costa** - carota ½ - cipollotto ½ - olio E.V.O. - peperoncino q.b. (opzionale) - sale - prezzemolo

Preparate un soffritto tagliando a pezzetti piccoli il cipollotto, la carota e il sedano.
Riscaldate un filo di olio in una pentola capiente e fate soffriggere le verdure per qualche minuto.
Aggiungete il pomodoro, i fagioli e i lupini (entrambi sciacquati). Unite anche la quinoa (dopo averla sciacquata sotto l'acqua corrente e scolata), mescolate e versate il brodo vegetale.
Salate, insaporite con il peperoncino e fate cuocere per circa 30 minuti a fuoco basso.
Servite la zuppa calda dopo averla guarnita, a piacere, con cubetti di avocado e un altro po' di prezzemolo fresco tritato.

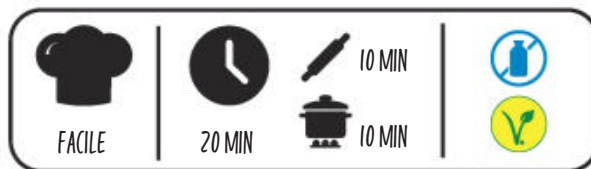
provato *lupini?*

Grazie all'alto potere saziante e a numerosi benefici e proprietà, i lupini costituiscono un ingrediente alternativo poco noto ma molto versatile! I lupini sono ricchi di vitamina A, B e C, Omega 3 e Omega 6, ma anche di moltissimi minerali come lo zinco, il ferro, il calcio, il potassio e il manganese. Inoltre, sono il sostituto per eccellenza per chi decide di seguire una dieta vegana o vegetariana, perché i lupini offrono le proteine indispensabili (38 proteine ogni 100 g di prodotto), quasi al pari della carne. I lupini sono un legume facile da digerire e una riserva inesauribile di energia, capace di saziare. Ipocalorici e privi di glutine, sono perfetti per chi desidera variare la propria alimentazione, utilizzandoli come variante ai legumi classici per creare con fantasia pietanze originali e innovative.

La *tahina* è una salsa a base di semi di sesamo, tipica della cucina mediorientale. Reperibile in commercio, si può realizzare tostando i semi di sesamo e poi frullandoli con olio fino a ridurli in pasta

Vellutata di lupini e cavoletti

ingredienti per 2 persone
cavolini di Bruxelles **350 g** - patata **1** - lupini in salamoia **80 g** - cipolla **1** - curcuma **2 cucchiaini** - pepe - olio E.V.O.

Sciacquate i lupini e scolateli per togliere il sale in eccesso.
Sbucciate la patata e tagliatela a cubetti. Pulite i cavolini eliminando le foglie esterne e la parte inferiore più dura, lavateli e tagliateli in pezzettini.
Affettate sottilmente la cipolla e soffriggetela con un filo d'olio. Unite patate e cavolini, fateli insaporire, poi aggiungete i lupini, la curcuma e il pepe.
Coprite tutto con l'acqua e fate cuocere per circa 25 minuti.
Lasciate intiepidire prima di frullare e condite la vellutata con con un filo d'olio a crudo prima di servire.

Falafel di lupini

ingredienti per 8 falafel
lupini in salamoia **150 g** - salsa tahina **20 g** - semi di sesamo **5 g** - pangrattato **40 g** - uovo **1** - paprica dolce q.b. - prezzemolo - curcuma q.b. - olio di semi di arachide - sale

Versate nel boccale del mixer i lupini dopo averli sciacquati e scolati, la salsa *tahina* e le spezie, e frullate fino a ottenere un composto omogeneo. Aggiustate di sale, poi aggiungete il prezzemolo tritato e l'uovo.
Mescolate il composto (senza frullare) poi aggiungete il pangrattato e i semi di sesamo, poco alla volta, sempre mescolando. Impastate il composto con le mani e formate delle palline tipo polpette.
Friggete le palline in abbondante olio bollente fin quando saranno dorate e adagiatele su carta assorbente per eliminare l'olio in eccesso.
Servite accompagnando, a piacere, con una salsa a base di yogurt.

SCUOLA DI
PASTICCERIA

Krapfen di Carnevale

Morbidissime e sofficissime delizie lievitate originarie dell'Europa centrale, fritte nello strutto o nell'olio, farcite con la confettura o crema pasticciera e cosparse con tanto zucchero. Diversamente dagli italiani "bomboloni", la farcitura viene solitamente messa prima dell'ultima lievitazione e sono più veloci da preparare, provateli oggi a forma di cuore per un Carnevale ancora più originale!

INIZIAMO

1) **Sbriciolate** il lievito nell'acqua intiepidita, lavorate il composto con 35 g di farina presa dal totale fino a ottenere un impasto elastico e senza grumi, copritelo con un panno pulito e fatelo lievitare per 1 ora circa.

2) **Impastate** con il gancio la farina restante con l'uovo, il tuorlo, il burro tagliato in dadini, 3 cucchiai di zucchero, l'estratto di vaniglia e un pizzico di sale, aggiungete il panetto lievitato, continuate a impastare fino a ottenere una palla che si stacca dalle pareti, copritela e lasciatela lievitare per altre 2 ore.

3) **Stendete** l'impasto su un piano di lavoro leggermente infarinato a uno spessore massimo 4 mm e ricavate circa 20 cuoricini con l'apposito taglia biscotti e posizionatene metà su quadratini di carta forno ritagliati a misura.

INGREDIENTI PER 10 CUORI KRAPFEN

- farina 0 **170 g** + q.b.
- burro **30 g** (a temperatura ambiente)
- uovo **1**
- tuorlo **1**
- zucchero **80 g**
- acqua tiepida **3 cucchiai**
- lievito di birra **1 panetto**
- estratto di vaniglia **1 cucchiaino**
- confettura di albicocche o crema pasticciera **200 g**
- sale
- latte intero q.b.
- olio di semi di arachide q.b.

PER DECORARE:
zucchero q.b.

4) **Mettete** al centro della metà dei cuoricini sulla carta forno un cucchiaino di confettura e spennellate i bordi con il latte, coprite con i cuoricini di impasto e premete i bordi per sigillare.

5) **Fate** lievitare i cuoricini coperti con un panno pulito per circa 1 ora.

6) **Cuocete** pochi *krapfen* alla volta (meglio 2 o 3) nell'olio caldo versandoli direttamente con la carta forno che si staccherà dopo poco (si consiglia una casseruola abbastanza piccola e profonda, con abbondante olio che dovrà rimanere a una temperatura di circa 170°C, eliminate la carta forno con una pinza una volta staccatasi), scolateli su carta assorbente quando saranno ben gonfi e dorati su entrambi i lati, cospargete con lo zucchero e servite caldi.

PASTICCERIA

VARIANTI DI KRAPFEN

KRAPFEN AL FORNO, senza burro

ingredienti per 6 persone

farina manitoba **250 g**
farina 00 **250 g**
lievito di birra **1 panetto**
acqua tiepida **2 cucchiai**
latte fresco intero **250 ml**
zucchero **90 g**
olio di semi di girasole **80 g**
uovo **1**
sale
farcitura a piacere q.b.

Per decorare:

zucchero a velo q.b.

Mescolate le farine e setacciatele. Sciogliete il lievito nell'acqua tiepida e unitelo a metà della farina totale, impastate a mano o con l'impastatrice formando una palla (aggiungendo eventualmente poca altra acqua tiepida se necessario); mettetela in una ciotola, copritela con un canovaccio pulito e lasciatela lievitare 2 ore in un luogo tiepido.

Riprendete la palla lievitata e impastatela con il resto della farina, unite lo zucchero, l'uovo, l'olio e il latte a filo e per ultimo un pizzico di sale, impastate bene. Formate nuovamente una palla, mettetela in una ciotola pulita coperta con il canovaccio e lasciate lievitare ancora 2 ore.

Riprendete l'impasto, suddividetelo in tante palline della stessa dimensione e praticate un buco al centro, da farcire a piacimento. Richiudete ciascuna pallina e riponete tutte le palline su una teglia rivestita con carta forno distanziandole, spennellate la superficie di ogni pallina con poco olio e lasciate riposare all'interno del forno chiuso e spento per 1 ora.

Cuocete i *krapfen* in forno preriscaldato statico a 180°C per 25 minuti circa, lasciateli intiepidire e cospargeteli con zucchero a velo.

KRAPFEN gluten free

FACILE
55 MIN + 135 MIN DI LIEVITAZIONE
35 MIN
20 MIN

ingredienti per 12 pezzi

farina per dolci senza glutine **250 g** + q.b.
lievito di birra ½ **panetto**
acqua tiepida **100 ml**
latte fresco intero tiepido **80 ml**
uovo (medio) **1**
zucchero **50 g**
burro **40 g**
sale
olio di semi di arachide q.b.

Per decorare:

creme senza glutine q.b.
zucchero a velo senza glutine q.b.

Tagliate il burro in pezzetti e mettetelo in una ciotola, nel forno spento ma con la luca accesa per una decina di minuti. Sciogliete il lievito nell'acqua insieme a un cucchiaino di zucchero preso dal totale.

Versate la farina nella ciotola dell'impastatrice e azionatela usando la foglia, versate a filo l'acqua con il lievito, poi il latte sempre a filo, l'uovo sbattuto con un pizzico di sale e continuate ad impastare, infine lo zucchero. Dopo un paio di minuti sostituite la foglia con il gancio, continuate a lavorare, unite un pezzetto di burro alla volta fino a ottenere un impasto morbido.

Formate una palla, mettetela in una ciotola pulita, coprite con pellicola e fate lievitare l'impasto nel forno spento con la luce accesa per circa 90 minuti.

Riprendete l'impasto (intanto raddoppiato del volume), infarinate molto bene il piano di lavoro e rovesciatevi il composto, lavoratelo brevemente con le mani infarinate, stendetelo con un mattarello a uno spessore di 1 cm, tagliate tanti cerchietti aiutandovi con un coppapasta o il fondo di un bicchiere.

Fate lievitare nuovamente i *krapfen* nel forno spento con la luce accesa per circa 45 minuti, immergetene pochi alla volta nell'olio caldo e cuoceteli circa 4 minuti, girandoli a metà cottura.

Scolate i *krapfen* su carta assorbente e quando saranno ben asciutti farciteli con creme a piacere e spolverateli con abbondante zucchero a velo.

MINI KRAPFEN
al cioccolato

ingredienti per 8 persone

farina 00 **250 g** + q.b.
farina manitoba **250 g**
zucchero **80 g** + q.b.
burro **80 g** (a temperatura ambiente)
cacao **3 cucchiai**
lievito di birra **1 panetto**
lievito per dolci **1 cucchiaino**
tuorli **3**
latte fresco intero **125 ml** (a temperatura ambiente)
acqua **125 ml** (a temperatura ambiente)
sale
olio di semi di arachide q.b.

Setacciate nella ciotola della planetaria le farine con il cacao, unite lo zucchero e un pizzico di sale, aggiungete il lievito sbriciolato, il burro e iniziate a impastare con il gancio aggiungendo a filo l'acqua alternata al latte, fino a ottenere un impasto morbido e omogeneo.

Versate l'impasto in una ciotola pulita, copritelo con pellicola e lasciatelo lievitare in un luogo tiepido per circa 2 ore.

Stendete l'impasto, con un mattarello, su un piano leggermente infarinato a uno spessore di 0,5 cm, tagliate tanti dischetti mignon con un coppapasta piccolo, posizionateli su una teglia rivestita con carta forno e fateli lievitare per circa 40 minuti.

Friggete pochi dischetti alla volta in abbondante olio caldo, scolateli su carta assorbente e rotolateli nello zucchero.

SLURP!

IN CUCINA CON I BAMBINI

ZUCCHERO, PANNA, CODETTE COLORATE E DOLCISSIMI IMPASTI DA FRIGGERE... A CARNEVALE, OGNI INGREDIENTE VALE! DIVERTITEVI IN CUCINA CON I PICCOLI GRANDI CHEF E PREPARATE UNA FESTA INDIMENTICABILE!

FUNFETTI CAKE

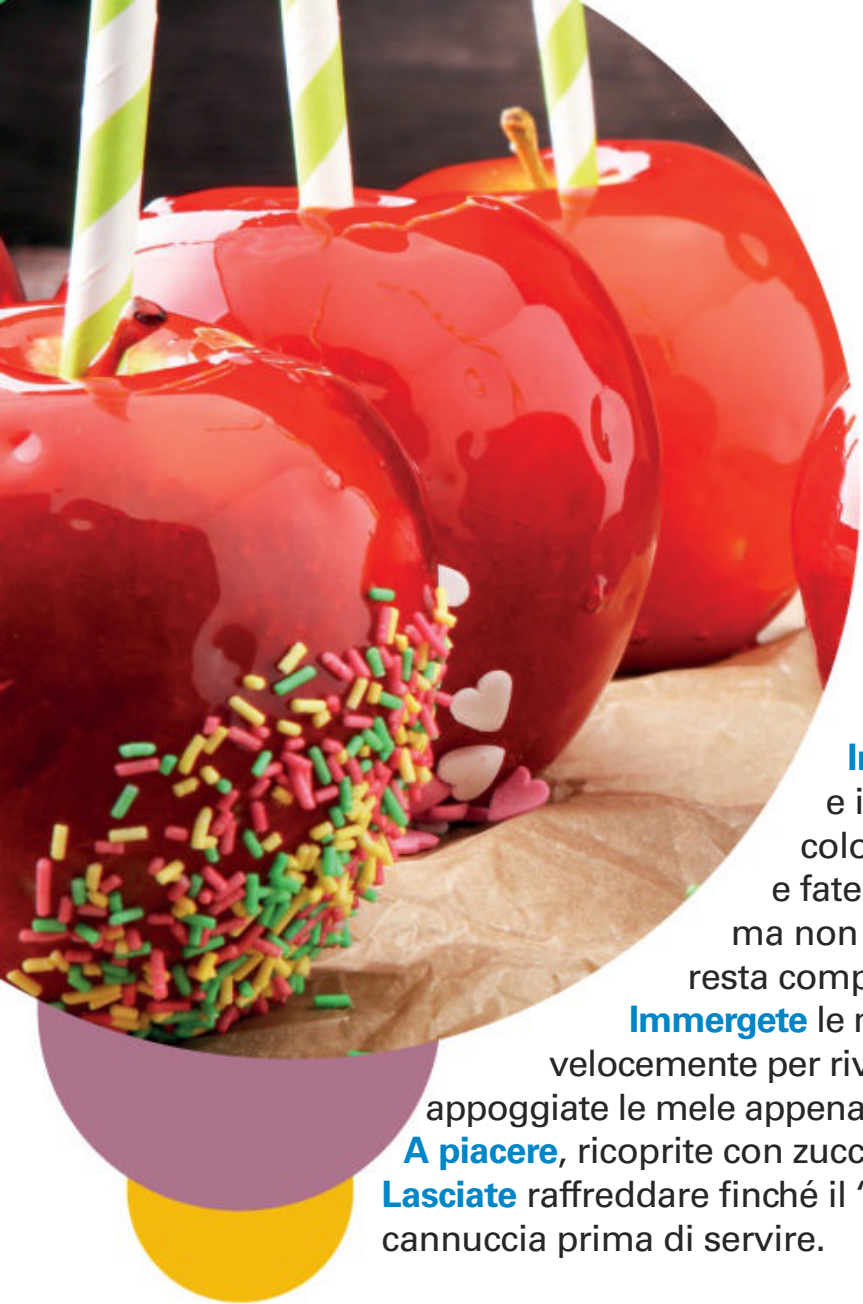
FACILE | 20 MIN + 1 ORA DI RIPOSO | 20 MIN | 0 MIN

ingredienti per 8 porzioni
pan di Spagna pronto **1** - panna per dolci **600 ml** - zucchero semolato **80 g** - mascarpone **250 g** - codette colorate di zucchero - latte q.b.

Montate la panna con lo zucchero. A parte, lavorate con un cucchiaio il mascarpone per ammorbidirlo, poi mescolatelo con circa 1/3 della panna montata.
Tagliate orizzontalmente a metà il pan di Spagna. Posizionate il primo disco, quello che costituirà la base della torta, su un piatto da portata ricoperto di carta forno, e spennellatelo con un po' di latte per renderlo più morbido.
Stendete uno strato generoso di crema, appoggiate sopra il secondo disco di Pan di Spagna e ripetete i passaggi.
Terminate ricoprendo la crema con le codette colorate e lasciate in frigorifero 1 ora prima di servire. Tagliate a fette e guardate ogni fetta ricoprendo la farcitura interna con altre codette colorate.

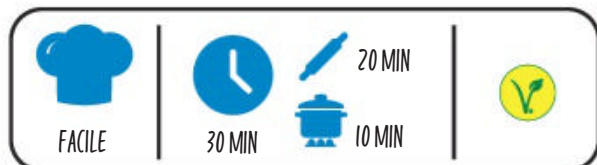
MASCHERE DI PASTA DI ZUCCHERO

ingredienti
pasta di zucchero bianca **500 g** - coloranti alimentali (nero, blu, giallo, rosso) q.b. - colla alimentare (in alternativa, una punta di marmellata)

Prelevate un po' di colorante di diversi colori con uno stuzzicadenti per fondere insieme i colori e creare quello desiderato.
Stendete il colore sulla pasta di zucchero e cominciate a impastare in modo che il colore diventi omogeneo. Potrete variare la gradazione aggiungendo più colore. Per creare le maschere di Carnevale e i personaggi, lavorate la pasta colorata per qualche minuto in modo che, ammorbidendosi, risulti più facile modellarla.
Attaccate le parti piccole con un goccio di colla alimentare, mentre con uno stuzzicadenti tenete insieme quelle più grandi.
Lasciate asciugare e indurire le maschere per almeno una notte.

MELE CANDITE

ingredienti per 3 mele
mele piccole rosse (tipo annurca) **3** - zucchero semolato **175 g** - acqua **90 g** - miele millefiori **1 cucchiaio** - colorante alimentare rosso (in gel o in polvere)

Inserite in una casseruola piccola dai bordi alti lo zucchero, l'acqua e il miele. Portate a bollore senza mai mescolare, aggiungete il colorante fuori fuoco e mescolate con una frusta. Riportate sul fuoco e fate cuocere fino a quando il composto diventerà uno sciroppo fluido ma non troppo liquido (versate una goccia di composto su un piattino, se resta compatta senza scivolare via è pronto!).
Immergete le mele, una alla volta, nello sciroppo caldissimo, facendole roteare velocemente per rivestirle in maniera uniforme. Lasciate colare il liquido in eccesso e appoggiate le mele appena candite su una gratella con sotto una carta forno per non sporcare.
A piacere, ricoprite con zuccherini colorati.
Lasciate raffreddare finché il "guscio caramellato" si solidificherà e nascondete il picciolo in una cannuccia prima di servire.

CHURROS

ingredienti per 6 persone
farina 00 **140 g** - acqua **200 ml** - zucchero **80 g** - burro **100 g** - estratto di vaniglia ½ **cucchiaino** - uova **2** - lievito per dolci **1 cucchiaino** - sale **1 cucchiaino** - olio per friggere

Versate acqua, zucchero, burro e sale in una pentola dal fondo spesso e portate a ebollizione.
Togliete la pentola dal fuoco, aggiungete la farina setacciata, tutta in una volta, e mescolate velocemente finché l'impasto risulterà omogeneo.
Rimettete la pentola sul fuoco mescolando continuamente con un cucchiaio di legno finché si staccherà dalle pareti formando una palla.
Mettete la palla di impasto in una ciotola capiente, allargatela e lasciatela intiepidire, aggiungete un uovo alla volta montando con le fruste elettriche, per ultimo aggiungete l'estratto di vaniglia.
Trasferite il composto ottenuto in una *sac à poche* con beccuccio a stella.
Scaldate l'olio per friggere e premete l'impasto direttamente nell'olio ben caldo, tagliando con il coltello bastoncini di 8 cm circa di lunghezza.
Estraeteli con una schiumarola su carta assorbente, gustate caldi!

di **Silvio Carini**

Durante la presidenza Trump, fu adottato dalla Casa Bianca. Dalla Puglia, in un trionfo di colore rubino intenso e una ventata di amarene, prugne e more ecco a voi...

il Primitivo

Ok, molto probabilmente il Presidente Trump, da sempre dichiaratosi astemio, non ha tradito la sua dieta fatta di hamburger, pollo fritto e cola a favore del Primitivo di Gioia del Colle, ma ciò non toglie che l'essere servito nei banchetti ufficiali rappresenti un importante riconoscimento per uno dei vitigni star del Sud Italia. Il Primitivo, coltivato in varie Regioni del centro Sud, trova la sua massima espressione nel centro della Puglia, in provincia di Taranto nella DOC Primitivo di Manduria e nel Salento. E pensare che il Primitivo, da qualche secolo in Puglia, pare derivi da un'uva della Dalmazia dal nome impronunciabile di Crljenak Kasteljanski oggi lì ancora coltivata, mentre ha un parente strettissimo negli USA, il californiano Zinfandel. Il nome "Primitivo" deriva dalla maturazione precoce di questo vitigno (fine Agosto - inzio Settembre), ed è stato, per questa sua caratteristica, assegnato nel 1700 da don Francesco Filippi, prete di Gioia del Colle, ben prima quindi che si potesse pensare ad uno scherzoso omaggio a Donald Trump... Anche il Primitivo ha condiviso in passato il destino mercenario di molti vini pugliesi destinati al "taglio", cioè ad integrare vini più "esili" di altre zone d'Italia con colore, alcool, tannini e struttura. Per fortuna, negli ultimi anni, molti produttori hanno creduto nelle potenzialità di questo vitigno e, lavorando su rese più contenute in vigna e maggior cura in cantina, hanno dato vita a vini di grande pregio, certo potenti, alcoolici e strutturati, ma anche dotati di finezza e armonia. Dalla profondità del suo colore rubino intenso (con riflessi granato nelle versioni più invecchiate) si sprigionano profumi di frutti scuri e spezie con una nota di liquirizia, cacao e tabacco; all'assaggio è secco, ma caldo, morbido e strutturato. La gradazione alcolica prevista per il Primitivo di Manduria DOC è di 13,50% vol., (Riserva 14% minimo); tuttavia, complice forse anche l'innalzamento delle temperature per effetto del cambio climatico, non è difficile imbattersi in Primitivi dalle gradazioni anche molto superiori (16/17°). Per queste sue caratteristiche l'abbinamento più indicato con questo vino, specie se invecchiato, è costituito dalle carni rosse brasate o alla griglia e dalla selvaggina. In alternativa, ben si sposa con formaggi di lunga stagionatura.

♥ **Perfetto con**
Carne rossa brasata o alla griglia

♥ **Perfetto con**
Selvaggina

♥ **Perfetto con**
Formaggi stagionati

PRIMITIVO GIOIA DEL COLLE BIO POLVANERA 17, DI CANTINE POLVANERA

Rosso purpureo di grande spessore con riflessi rubini, presenta un bouquet fittissimo di piccoli frutti di bosco, mora di rovo e prugna, con delicate note floreali (rosa) e vegetali (foglia di tè), impreziosite da ricordi di liquirizia, grafite e selvatico. Ha un gusto imponente, elegante, austero, sorretto da tannini levigati e da una vibrante vena acido-minerale.

PRIMITIVO 'ES' 2021, DI GIANFRANCO FINO

Dall'ampio ventaglio gusto-olfattivo, che spazia dalla frutta fresca matura alle spezie dolci, dalla macchia mediterranea ai sentori tostati conferiti dal legno, questo vino profuma di frutta nera molto matura, more, erbe balsamiche e spezie dolci. Il sorso è concentrato e persistente. Piacevoli ritorni aromatici amaricanti di china, rabarbaro e radici emergono delicatamente nel lunghissimo finale, pressoché interminabile.

ILMÒ PRIMITIVO DI MANDURIA DOP RISERVA, DI LA PRUINA VINI

Giudicato 1° Miglior vino rosso d'Italia (98 punti Annuario dei Migliori Vini Italiani 2022/2023 di Luca Maroni) e Medaglia d'oro 2022 Asia Wine Trophy, questo vino prodotto su terreni ricchi di ossidi di ferro e giacenti su roccia calcarea, viene affinato per almeno 9 mesi in legno. Ideale con carni grigliate, formaggi stagionati in abbinamento a miele e confetture.

Il quiz della salute

Miti da sfatare

Curiosità, luoghi comuni dell'alimentazione e suggerimenti per portare a tavola la salute.

	v	f
1. Il cioccolato fondente danneggia la salute dei denti.	☐	☐
2. Chi soffre di disturbi allo stomaco dovrebbe preferire l'assunzione di piccoli pasti durante la giornata.	☐	☐
3. Quando le giornate sono più fredde assumere alcolici aiuta a riscaldare l'organismo.	☐	☐
4. In presenza di colesterolo alto l'utilizzo del burro è da preferire all'olio.	☐	☐
5. Il pepe nero ha proprietà antisettiche.	☐	☐
6. Un'alimentazione sostenibile aiuta il pianeta.	☐	☐
7. Per dimagrire si deve rinunciare ai grassi.	☐	☐

1. FALSO
Grazie agli antibatterici naturali contenuti nel cacao amaro. I benefici di questo alimento sono inoltre numerosi. Ad esempio aiuta il sistema immunitario, fa bene all'umore e contribuisce a proteggere il cuore. Attenzione alle calorie... ma un quadratino al giorno di solito è concesso!

2. VERO
Sarebbe opportuno preferire pasti leggeri e frequenti. Per controllare la produzione di acido attenzione anche alla qualità dei cibi come all'assunzione di bevande gassate zuccherine, ai cibi fritti, al pomodoro e alla caffeina.

3. FALSO
Infatti pur essendo dei vasodilatatori sono di durata effimera e possono successivamente creare dispersione di calore. Date invece preferenza a zuppe calde, vellutate, minestroni, infusi e tisane magari allo zenzero, una radice con "effetto riscaldante".

4. FALSO
Perché il burro contiene un 'elevata quantità di questo grasso che, in eccesso, tende a depositarsi nei vasi arteriosi ostruendo il passaggio del circolo sanguigno. Attenzione anche al consumo di lardo o strutto.

5. VERO
Questa spezia stimola inoltre la digestione e contiene alcuni sali minerali come potassio, calcio e fosforo. Apprezzato è anche il suo sapore piccante, dovuto alla piperina, ma il suo consumo non deve essere eccessivo per non irritare le mucose intestinali.

6. VERO
La dieta equilibrata ha un ruolo fondamentale anche per la salute del pianeta! Ad esempio assumendo porzioni corrette si evitano gli sprechi, riducendo il tempo dalla raccolta al consumo si favorisce la filiera corta e sono maggiori i nutrienti, favorendo il consumo di cibi di origine vegetale si riduce l'effetto serra.

7. FALSO
Un piano alimentare deve necessariamente includere anche i grassi che spesso, nelle diete "fai da te", sono invece demonizzati. Al contrario essi aiutano a dare senso di sazietà e a fornire nutrienti essenziali per il nostro organismo.

Insalata russa

CON MAIONESE SENZA UOVA

FACILE

25 MIN

5 MIN
20 MIN

ingredienti per 6 porzioni

patate **200 g**
carote **200 g**
piselli surgelati **200 g**
olio di mais (o di girasole) **200 g**
"latte" di soia **100 g**
succo di limone **1 cucchiaino**
senape in pasta **1 cucchiaino**
sale (per la maionese)
1 cucchiaino raso
curcuma in polvere **½ cucchiaino**
prezzemolo fresco

Pelate le patate, le carote, tagliatele a dadini e lessatele in acqua leggermente salata. Mettete l'olio, il "latte" di soia, la senape, il succo di limone e la curcuma nel boccale del frullatore a immersione e frullate a intermittenza per circa 10 secondi. Scolate le verdure ormai raffreddate e incorporate la maionese senza uova, lasciatela in frigorifero per circa mezz'ora, poi guarnite con qualche fogliolina di prezzemolo.

Buona salute a tutti!

di **Rossana Madaschi**
Nutrizionista - Dietista
e-mail: info@nutrirsidisalute.it
www.nutrirsidisalute.it

IN PRIMO PIANO

RAVIOLI E BISCOTTI A FORMA DI CUORE

Il San Valentino di Marcato

Per rendere unico il giorno più romantico dell'anno, trascorrendo del tempo assieme alla dolce metà Marcato propone gli **Stampini per ravioli della linea Classic a forma di cuore**. Non solo per realizzare ravioli di pasta ripieni ma anche dolci biscotti da regalare o realizzare a 4 mani! Gli stampini sono disponibili in 7 forme diverse: Fiore, Tondo, Quadrato, Stella, Ovale, Triangolo e Cuore. Disponibili online e nei migliori negozi di casalinghi.

www.marcato.it

MORBIDISSIME MAXI FETTE PAN PIUMA

anche in versione biologica!

Pochissimi e semplici ingredienti, senza l'aggiunta di zuccheri, coloranti, conservanti e additivi: questo è il segreto di Pan Piuma in versione biologica. Disponibile in quattro referenze: **Grano tenero, Grano duro, Integrale e Fiocchi di cereali** realizzato con fiocchi di avena, farro, orzo, segale e semi di girasole. Da un semplice toast o tramezzino a ricette più elaborate come cannelloni o tempura, Pan Piuma è sempre pronto ad accompagnare ogni momento della giornata!

www.panpiuma.it

CAFFAREL CELEBRA GLI INNAMORATI

con dolcissime idee regalo

La bontà autentica del cioccolato Caffarel incontra le note di romantiche canzoni, prendendo forma in raffinate composizioni che sapranno conquistare il cuore e il palato della vostra dolce metà, come il carillon abbinato alle **sferette di cioccolato al latte ripiene di Caffarel**, o **l'elegante incarto rosso che avvolge il finissimo cioccolato al latte Caffarel**, ma anche **il cioccolato al latte Caffarel a forma di rosa**.

www.caffarel.com

COLAZIONE D'AMORE

con i baci di dama Balocco

I Baci di Dama Bottega Balocco - Italian Bakery 1927 sono il dono perfetto per la giornata più romantica dell'anno. Biscotti friabili con nocciole e burro, uniti a due a due da un bacio di goloso cioccolato. La leggenda vuole che questi dolcetti siano nati nel 1852 dalla fantasia di un cuoco di casa Savoia e divenne rappresentazione del tenero incontro tra due innamorati in un dolce bacio ripieno di squisita crema alle nocciole.

www.balocco.it

CHAMPAGNE ROSÉ

per brindare con la dolce metà

Elegante e raffinato, Cuvée Pascal Rosé Tanca è prodotto dalla macerazione di uve di un'unica annata ed è composto da uve Pinot Nero e da una percentuale di uve Chardonnay. Dal colore rosa lampone, appare fluido e satinato, con bollicine fini e perlage delicato. All'olfatto conquista il profumo di lampone, ribes rosso, pepe e rosa, mentre al palato l'attacco è franco e pulito, l'effervescenza cremosa e il finale fresco e luminoso. Ideale per l'aperitivo, è perfetto in abbinamento a piatti di pesce.

www.tancabrands.com

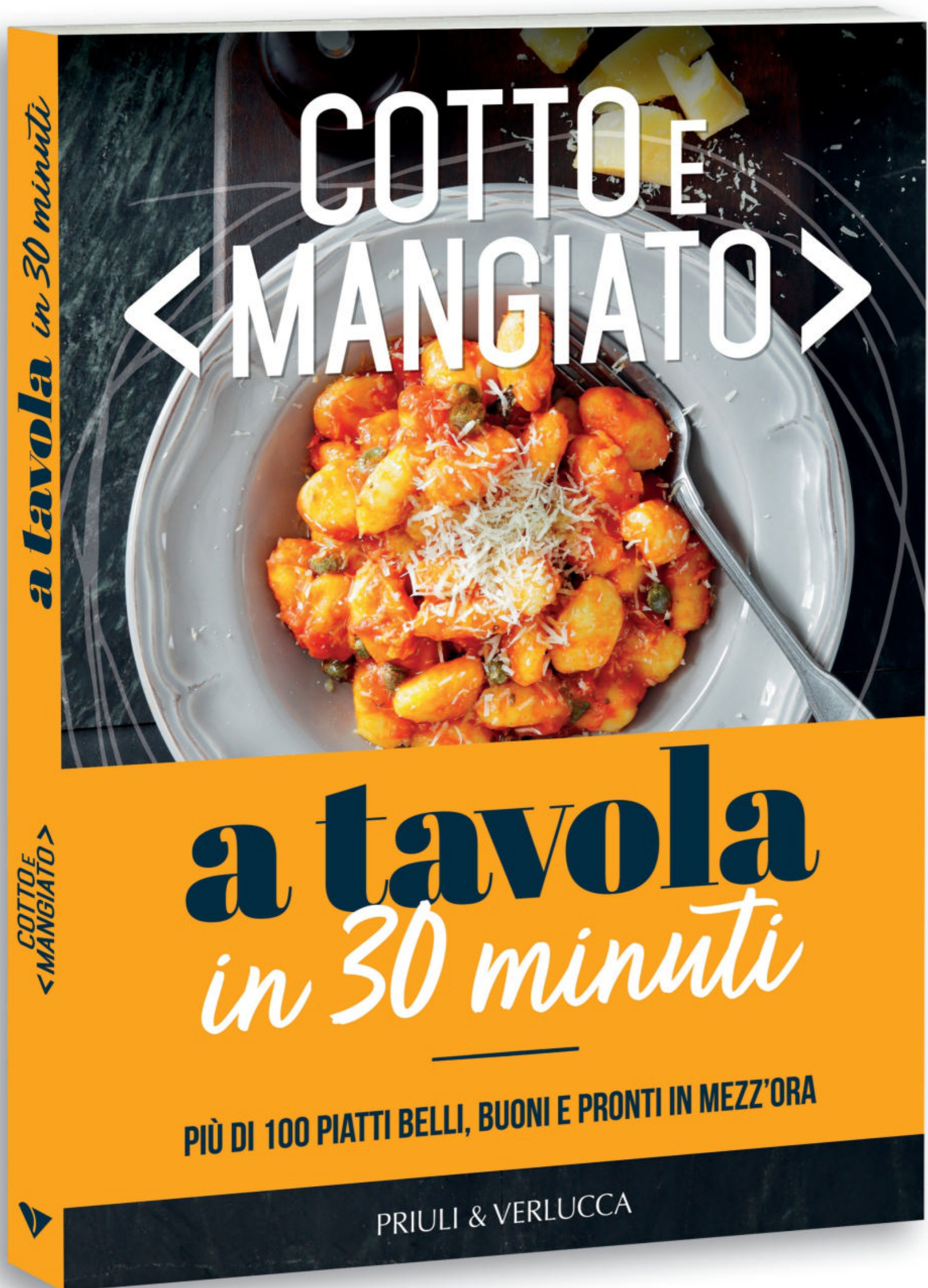
Cotto e mangiato TV

Le ricette del cuore

con ospiti amici e chef d'eccezione

La conduttrice televisiva **Ellen Hidding** “chef per un giorno” a casa di **Tessa Gelisio**.

Dai classici della cucina italiana alle ricette per stupire, anche a febbraio con Cotto e mangiato le idee da sperimentare ai fornelli non mancano, anzi, sono sempre più creative.
Merito anche dei tanti ospiti protagonisti della rubrica quotidiana condotta da Tessa Gelisio, in onda dal lunedì al venerdì all'interno dell'edizione delle 12.25 del telegiornale Studio Aperto.
Il mese di febbraio si è aperto con la presenza dell'amica Ellen Hidding e una ricetta che arriva dalla tradizione: *Pasta patate e provola affumicata* che la conduttrice televisiva olandese, naturalizzata italiana, ha cucinato ai fornelli di Italia1. Con lei si apre una nuova rassegna di volti noti che saranno ospiti a casa di Tessa per improvvisarsi cuochi. Le sorprese non mancheranno... e non mancheranno nemmeno gli chef, a partire da Roberto Di Pinto, ospite mercoledì 8 febbraio con i suoi *Paccheri con crema di friarielli, salsiccia di Bra, nocciola e salsa di provola* per portare in scena, o meglio, a tavola, un primo piatto spettacolare.
Dedicata agli innamorati è invece la ricetta speciale per San Valentino: le *Crocchette di patate a forma di cuore* che trovate già a pagina 68 di questo numero della rivista.
E poi tante idee sempre diverse per fare di ogni giorno l'occasione giusta per divertirsi in cucina.

Lo chef **Roberto Di Pinto**, con i suoi piatti “spettacolari”, ospite di **Tessa Gelisio**.

Libri SCELTI PER VOI

SIMPLE

130 ricette che contengono tutti gli elementi creativi e i sapori per cui Ottolenghi (chef che mescolando influenze israeliane, iraniane, turche, francesi e italiane ha inventato un genere) è tanto amato: un connubio di colori, profumi e atmosfere mediterranee per dei piatti all'insegna del minimo sforzo e massimo gusto! Un volume colorato, organizzato in modo originale. Le ricette infatti sono contrassegnate con un codice che ne evidenzia le caratteristiche, ad esempio, S per "superveloce", M di "meglio preparare in anticipo".

di Yotam Ottolenghi
Giunti Editore
320 pagine - € 39

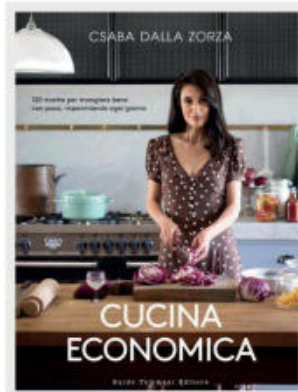
LE MIGLIORI RICETTE DELLA CUCINA FRANCESE.
OLTRE 2500 RICETTE PER IMPARARE A CUCINARE COME I MIGLIORI CHEF PARIGINI

Autentica Bibbia di una delle tradizioni culinarie più famose nel mondo, con le sue 2.500 ricette, questo libro è sia un monumento culturale che un manuale pratico destinato a qualunque livello di esperienza. Una guida alla buona e sana cucina francese, opera dello chef francese nato nel 1846, tra i più grandi innovatori di tutti i tempi, convinto sostenitore delle salse e dei fondi, e autore di celebri libri di ricette.

di Auguste Escoffier
Newton Compton Editori
640 pagine - € 9,90

CUCINA ESSENZIALE.
SEMPLICE E CONSAPEVOLE.

Un "ricettario essenziale" che ci restituisce l'autenticità del cibo genuino, ricordandoci che l'unico modo di cucinare davvero è metterci sempre un pizzico d'amore. Piatti facili, ingredienti genuini, colori veri, profumi che rimandano a un mondo che stiamo lentamente perdendo. E non solo: come fare spazio in cucina, come scegliere un utensile o un elettrodomestico e come mantenerlo, quali ingredienti scegliere per una dispensa sempre fornita e molto altro.

di Francesca Giovannini
Gribaudo Editore
216 pagine - € 18,90

CUCINA ECONOMICA.
120 RICETTE PER MANGIARE BENE CON POCO, RISPARMIANDO OGNI GIORNO

Dalla sua cucina di casa, Csaba condivide l'attenzione per una dieta più verde, dove ortaggi di stagione e prodotti locali sono la base per vivere in modo maggiormente etico e sostenibile, oltreché per risparmiare denaro. Si parte dalla gestione della dispensa, suddivisa per stagione, la conservazione in frigorifero, la rotazione degli ingredienti settimanali, la pianificazione del menù e l'utilizzo degli avanzi di un pasto.

di Csaba Dalla Zorza (Autore)
Stefania Giorgi (Illustratore)
Guido Tommasi Editore-Datanova
352 pagine - € 35

LA VITA SEGRETA DEI CUOCHI.
IL DIETRO LE QUINTE DEI RISTORANTI CHE HANNO FATTO LA STORIA DELLA CUCINA ITALIANA

Avventure, passioni e delusioni, invenzioni, tradizioni e creatività: oltre 60 storie che raccontano i cuochi e la ristorazione degli ultimi anni. Un volume che mette insieme le informazioni che nessuno aveva mai raccolto prima. Dal Carpaccio dell'Harry's Bar a Massimo Bottura e Niko Romito passando per Gualtiero Marchesi, Fulvio Pierangelini e Moreno Cedroni, un racconto coinvolgente.

di Marco Bolasco e Marco Trabucco
Giunti Editore
320 pagine - € 20

La leggerezza è nella nostra natura.

Per il tuo benessere quotidiano scegli l'acqua più leggera d'Europa.

Residuo fisso	Sodio	Durezza
14 mg/l	0,88 mg/l	0,60 °f

	residuo fisso in mg/l	sodio in mg/l	durezza in °f
Lauretana	**14**	**0,88**	**0,60**
Monte Rosa	16,1	1,2	0,64
S.Bernardo	34,1	0,8	2,5
Acqua Eva	45	0,3	4,2
Levissima	80	2,1	5,7
Acqua Panna	141	6,6	10,7
Fiuggi	142	7,3	8
Smeraldina	157	29	N.D.
Nestlè Vera Fonte In Bosco	162	2,0	N.D.
Rocchetta	181	3,87	N.D.
San Benedetto Primavera	313	4,1	N.D.
Evian	345	6,5	N.D.
Vitasnella	418	3,7	N.D.

Il residuo fisso, il sodio e la durezza di alcune note acque oligominerali (residuo fisso <500 mg/l) commercializzate nel territorio nazionale.

L'acqua più leggera d'Europa

consigliata a chi si vuole bene

SGI.TO.IT